سوودە فیسیۆلۆجی و تەندروستییەکانی نوێژ

نووسەر: د. صالح مصطفی ئەتروشی
وەرگێڕ: عثمان إسماعیل یونس

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

/https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com

سووده فیزیاییی و

تەندروستییەکانی

نوێژ

سوودە فیزیایی و
تەندروستییەکانی
نوێژ

نوسینی: د.صالح موستەفا ئەتروشی

وەرگێڕانی: عوسمان ئیسماعیل یونس

پێداچوونەوەی: مامۆستا محمد صالح پێندرۆیی

(جگەرسۆز)

چاپی یەکەم

٢٠١٩ز ــ ١٤٤٠ك

ناوی کتێب: سوودە فیزیایی و تەندروستییەکانی نوێژ

ناوی نووسەر: د.صالح موستەفا ئەتروشی

ناوی وەرگێڕ: عوسمان ئیسماعیل یونس

بابەت: ئایینی و زانست

دیزاینی ناوەوە: ئەیاد نادر

دیزاینی بەرگ: ابراهیم صالح

نۆبەتی چاپ:یەکەم

چاپخانە: – طهران

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

نرخ: ٢٥٠٠

ژمارەیی سپاردن: ژمارەی سپاردنی (١٨٣) دراوەتێ بۆ ساڵی (٢٠١٩)لە کتێبخانە گشتیەکانی هەولێر

ناوەڕۆک

سوپاسی زۆر و بێپایانم بۆ:

- مامۆستای بەڕێز د. صالح مصطفی، کەلوتفی فەرموو بۆ وەرگێڕانی پەرتوکە، بە ئامۆژگاریەکانی سوودمەندی کردم.

برای بەڕێز و مامۆستای نووسەر، مامۆستا محمەد سالّح پێندرۆیی (جگەرسۆز)، ئەرکی کێشا بەم وەرگێڕانەدا چووەوە و هەڵەکانی بۆ ڕاستکردمەوە، بە تێبینییەکانی زۆر شتی فێرکردم، خوای گەورە پاداشتی بداتەوە.

برای بەڕێزم مامۆستا حەیدەر سەلیم بابەکر(مزوری)، کە هەمیشە هانم دەدات ، بۆ ئەوەی ئەو توانایەی هەمە لەوەرگێڕان بیخەمە گەڕ، لەم وەرگێڕانەش ڕۆڵێکی گەورەی هەبوو، خوای گەورە پاداشتی بداتەوە.

وەرگێڕ

سوپاس وپێزانین:

پێم خۆشە، سوپاسی زۆروپێزانینم ئاراستەی بەڕێزان مامۆستای یاریدەدەر: "د.نوری عبدالرحمن ابراهیم" سەرۆکی بەشی زانستە ئیسلامییەکانی دهۆک بکەم ، پێداچوونەوەو وردبینکردنی نامیلکەکەی لەڕووی زمانەوانیو فیقهی و تەخریجکردنی فەرموودەکانی گرتەئەستۆ.

هەروەها مامۆستای یاریدەدەر "د.یونس یعقوب" بەشی فیزیای زانکۆی دهۆک، هەستا بەپێداچوونەوەی نامیلکەکە لەڕووی زانستییەوە.

پێشەکی وەرگێڕ:

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي له وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمدا عبده ورسوله.

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِۦ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُم مُّسْلِمُونَ ﴿١٠٢﴾ ﴾ ال عمران: ١٠٢ ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ٱتَّقُوا۟ رَبَّكُمُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَآءً ۚ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ ٱلَّذِى تَسَآءَلُونَ بِهِۦ وَٱلْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴿١﴾ ﴾ النساء: ١ ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَقُولُوا۟ قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٧٠﴾ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَٰلَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴿٧١﴾ ﴾ الأحزاب: ٧٠ - ٧١ ئەگەر ئەمڕۆ، سەر بکەینە هەریەکێك لە مزگەوتەکانماندا ، دیقەتێکی بە وردی نوێژ خوێنان بدەین، هەر دەبێ ئاخ هەڵکێشین، چونکە دەبینین زۆربەی هەرە زۆری نوێژخوێنان وەك ڕۆبۆتێك، یان ئالەتێك، بەشێوەیەکی خێراو بێ گوێدانە مەرج و پایەو شێوازی نوێژی دروست، نوێژەکەی ئەنجام دەدات، وەك یەکێك بە زۆر هێنابێتییانە مزگەوت و بیەوی

خێرا ئەوەی لەسەرییەتی (ئەگەرچی بە ڕواڵەتیش بێت) جێ بە جێی بکات وبەپەلە بە دوای دونیایدا ڕابکات... ئەی کوا " أرحنا بها یا بلال " ؟ ئەی کوا " جعلت قرّة عیني في الصلاة " ؟ ئەی کوا ﴿ ٱلَّذِينَ هُمۡ فِي صَلَاتِهِمۡ خَٰشِعُونَ ﴿٢﴾ ﴾ المؤمنون: ٢

پێغەمبەری خواش " صلي الله علیه و سلم " فەرموویەتی: "أول ما تفقدون من دینکم الأمانة ، و آخره الصلاة"

کەوابوو، ئێمە ئێستا دەستمان بە دوا ئەڵقەی ئیسلامەوە گرتووە، ئەگەر ئەویش وا بێت، نازانم چۆن ڕوومان بێت بڵێین ئێمە شوێن کەوتووی پێغەمبەری خواین "صلي الله علیه و سلم".

لە ڕاستیدا من وا تێدەگەم هەر لەبەر ئەوەشە، ئەمڕۆ زۆربەمان لە دەرەوەی مزگەوت پێمانەوە دیار نییە کە نوێژخوێنین، چونکە نوێژەکەمان نەیتوانیوە کاریگەریی لەسەرمان بە جێ بێڵێ.

کاتێکیش ئەم نامیلکەیە کەوتە بەرچاوم، بەڕاستی بینیم لەگەڵ کەمی لاپەڕەکانیشی، سوودی زۆری تییایە بۆ کەسێك، ﴿ .... أَلۡقَى ٱلسَّمۡعَ وَهُوَ شَهِيدٞ ﴿٣٧﴾ ﴾ ق: ٣٧ بۆیە منیش بە پێویستم زانی بیکەمە کوردی، بە ئومێدی ئەوەی، سوودی بۆ ئەو گەنجانە هەبێت، کە ڕوو دەکەنە مزگەوتەکان.....

خوای گەورە پاداشتی نووسەر بداتەوە و بیکاتە توێشووی قیامـەت بۆی.

وآخر دعوانا أن الحمدلله رب العالمين.

وەرگێڕ : ٢٤ ی ربیع الثاني ١٤٣٨ هجری، بەرامبەر : ٢١ی کانونی دووەم ٢٠١٧

پێشەکی دانەر:

بسم الله الرحمن الرحیم

سوپاس‌وستایش بۆ ئەوخودایەی نوێژی لە سەر باوەڕداران فەرزکردووە، کەلەکاتی دیاریکراودا ئەنجام بدرێت، صەلات‌وسەلامیش لەسەر پێغەمبەری خوداﷺ فەرموویتی: "خۆشیهێن‌وچاوڕوون کەرەوەم لەنوێژدایە" هەروا لەسەر یارو یاوەرو شوێنکەوتوانی تا ڕۆژی دوایی.

ئینجا لەپاشان:

ئەوەی نوێژ لە فەرمانەکانی تر جودا دەکاتەوە، ئەوەیە کە لە شەوی " الإسراء و المعراج"دا، واتا شەوی شەوڕەو و سەرکەوتن بۆ ئاسمان دانرا لەسەر پێغەمبەرمان (ﷺ)، ئەویش بەشێوەی پێنج نوێژ لە ڕۆژێکدا، ئیسلام نوێژی بەکۆڵەکەی دین داناوەو یەکێکە لە و گەنجینە خواییانەی کە لە ڕۆژێکدا پێنج جار مرۆڤ دەگەڕێنێتەوە سەر ڕێگای ڕاست، تا لەبەردەم پەروەردگاری خۆیدا بەو پەڕی ملکەچی ودڵنیایی و ئامادەیی فکرو هۆشەوە، سوپاسی بکات لەسەر نیعمەتەکانی و بە پیرۆزی بزانێ و داوای کۆمەك و یارمەتی وڕێنمایی و جێگیربوونی لێ بکات لەسەر ڕێگای ڕاست و، تۆزو گەردی

تاوانـەکانی ژیـان لەسـەر دڵ و دەروونـی لا ببـات و، پـەیمانی نێـوان خۆی و پەروەردگاری نوێ بکاتەوە.

چونکە پێنج کاتەکـەی نوێـژ بـە وێسـتگەی نوێکردنـەوەی پـەیمان و وەلام بـۆ پـەروەردگار و وەرگرتنـەوەی توانـای ئـەرێنی وئیمـانی دادەنرێن، چونکە سەرقاڵیی ڕۆژانەی ژیـان هەنـدێك جـار وا لـە مـرۆڤ دەکات کە لە ڕاسـتە شـەقام لابدات، بۆیـە وێسـتگەی دواتـری نوێـژ بیری دەخاتەوە کە پێویستە ڕێچـکەی خـۆی ڕاسـت بکاتـەوە ئەگـەر لایداوە، کەوابوو بیر هێنانەوە لە ڕۆژێکدا پێنج جار بەردەوامە، تـاکو موسڵمان هیچ بەڵگەیەکی پێ نەمێنێت بۆ بـێ ئاگـایی و ئەنجامـدانی تاوان.

هـەروەها کاتـەکانی نوێـژ ڕۆڵێکـی ئـەرێنی هەیـە لـە ڕاهێنـان و گەشـەپێدانی کاتـژمێری بـایۆلۆجی لـە مرۆڤـدا و، وای لێـدەکات کـە لەڕۆژێکدا، هەسـت بـە پێـنج کـاتی دیـاری کـراو بکـات، لەبـەر ئـەوە پێویسـتە کـات بەلایـەوە گـرنگ بێـت و حیسـابی بـۆ بکـات و ڕێـزی بگرێت.

قورئانی پیرۆز و سیرەی پـاکی پێغەمبـەریش (ﷺ) زۆر ئایـەت و فەرموودەیان لە خۆگرتووە کە ئاماژەو بەڵگەن لەسەر گرنگی نوێژو، کاریگەری ئەرێنی لە ژیانی موسڵماندا لەلایەنی دەروونـی وفیزیـایی و

تەندروسـتی وکۆمەڵایەتییـەوە، لـە هـەموو نوێژێکیشـدا پێویسـتە نوێژخوێن بە جیبـەجێکردنی فـەرمانی خـوای گـەورە بـە مـل کەچـی بوەستێت. ﴿ قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ۝١ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ۝٢ ﴾ المؤمنون: ١ - ٢

هـەروەها ئـەوەی دەیخوێنێـت لـە ئایەتـەکانی قورئـان و تەسـبیح " وتنی سبحان الله " و تەحمید " الحمدلله – سوپاسگوزاری خوا " بـە تەدەبورو تێگەیشتنەوە بێـت، بـە هـەموو خڵـت وخـاڵی ژیانیشـەوە، هەتاوەکو نوێژخوێن ملکەچی و لێوردبوونەوە " تدبر" و ئارامی لـە نوێژدا بپارێزێت، ئاواش خوای گـەورە کـەم وکورتیـەکانی دەروون چاك دەکاتـەوەو پشـتگیری دەکـات و ڕێـڕەوی بۆڕاسـت دەکاتـەوە، هەروەها تاکو خۆی بەدوور بگرێت لە قەدەغەکراوەکانی نوێـژ، تـاکو ئاسـتی دەروونـی بگەیەنێتـە ڕاسـتی" الاسـتقامة" وپـاکی و خـۆ بەدوورگرتن لە ناپەسەندی و قەدەغەکراوەکان، هەروەك لە قورئـانی پـیـرۆزدا هـاتووە: ﴿ اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ۝٤٥ ﴾ العنكبوت: ٤٥

پرسـیاریش لـە پێغەمبـەری خـوا (ﷺ) کـرا دەربـارەی فـەرمایشـتی خـوای گـەورە ﴿ ....إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ

وَٱلْمُنكَرِ.... ﴾ العنكبوت: ٤٥ فـەرمووی: هەرکەسێك نوێژەکـەی ڕێگــری لێنــەکات و دووری نەخاتـــەوە لـــە شـــتی ناپەســـەند و قەدەغەکراو، ئەوا نوێژی بۆ نییە، واتا نوێژی نەکردوە.

لەبەر ئەوە نوێژ بە گرنگترین پەرستشەکان دادەنرێت و، یەکەم شتە کە پێویستە مندالّی موسڵمان فێری بێت بەر لە گەیشتن بـە تەمـەنی بالّق بوون، ئەویش بە جێبەجێکردنی فەرمانی پێغەمبـەر (ﷺ): " مُرُوا أولادكُم بالصَّلاةِ وَهُم أبْناءُ سَبْعِ سِنينَ وَاضْرِبُوهُمْ عَلَيْهـا وَهُـمْ أبْنـاءُ عَشْرٍ وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضاجِعْ " [١] سـەرەڕای ئـەوەش نوێـژ باشـترین وەرزشە بۆ ئاوەز و ڕۆح ولاشەو، پارێزگاریکردن لە جێبەجێکردنی لە کاتەکانی خۆیدا بـە واتـای پارێزگـاریکردن لـە لاشـەیەکی دروسـت و بـــارێکی دەروونـــی هـــیمن و جـــێگیر دێـــت، هـــەروەها چـــاکترین چارەسەریشـە بـۆ کێشـەکانی سـەردەم ئەگـەر هـاوڕێ بـوو لەگـەڵ ئارامگرتنـــدا، چـــونکە نوێـــژو ئـــارامگرتن دەروون هـــێمن و ئـــارام دەکەنـەوە، کـە ئـەوەش دەبێتـە هـۆی کەمکردنـەوەی کاریگەرییـە نەرێنییـــەکان، لەبـــەر ئـــەوەش خـــوای بالّادەســـت فەرموویـــەتی: ﴿ وَٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ ﴿٤٥﴾ ﴾ البقرة: ٤٥.

---

[١] سنن النسائي، دار المعرفة: ج١ / ٣٦٤ باب متى يؤمر بالصلاة، حديث رقم ٤٩٥ .

هەروەها نوێژ یارمەتی دەرە بۆ سووککردنی حاڵەتی ترس و پەشێوییە دەروونییەکان و دڵەڕاوکێ، ئەوەتا خوای گەورە فەرمووویەتی: ﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَأَقَامُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتَوُاْ ٱلزَّكَوٰةَ لَهُمۡ أَجۡرُهُمۡ عِندَ رَبِّهِمۡ وَلَا خَوۡفٌ عَلَيۡهِمۡ وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُونَ ﴿٢٧٧﴾ ﴾ البقرة: ٢٧٧ .

لەلایەکی تریشەوە، نوێژێك، کە گونجاو بێت لەگەڵ ئەو مەرجانەی کە لە قورئان وسوننەتدا دەقیان لەسەر هاتووەو، بە جێبەجێکردنی فەرمایشتی پێغەمبەر "ﷺ" " صَلُّوا كَمَا رَأَيْتُمُونِي "[١][٢] ئەنجام بدرێت، یارمەتیدەرە بۆ گەشەکردن و چالاکبوونی توانستی کۆکردنەوەی زەین و بیرکردنەوە، کە لە سیفەتەکانی مرۆڤی خاوەن توانای زانستییە، کە بەهۆیەوە دەتوانێ زەینی خۆی بەگشتی لەمەسەلەیەکی دیاریکراودا کۆکاتەوە و لە کێشەکانی دەروونی خۆی و ژیان دابڕێت، لە کاتێکدا سەرنج دەدەیت کە مرۆڤی ئاسایی ئەو توانستە زەینییە ناوازەیەی نیە و هەرچەند هەوڵ بدات بۆ کۆکردنەوەی زەین و بیری خۆی، بەشێکی هەر بە پەرت و بڵاوی و

---

[١]_مسند الشافعي بترتيب السندي: ج١ / ١٠٨ حديث رقم ٣١٩.

[٢]جارێك (عبداللە کوڕی زبیر) خوا لێیان ڕازی بێت، لە ماڵی خۆیان نوێژدەکات، لەو کاتەدا لە بنمیچی خانووەکەیانەوە مارێك دەکەوێتە خوارەوەوە بۆ سەر سکی منداڵێکی بچووکی شیرەخۆرە، دەنگە دەنگ و هاوار بەرز دەبێتەوەو دوایی مارەکە نەکوژن و منداڵەکە زیانی پێناگات، بەڵام سەیر ئەوەیە کە عبداللە سەلامی نوێژەکەی دەداتەوە ئاگای لە هیچ شتێك نەبووە تاکو بۆی دەگێڕنەوە.- وەرگێڕ

سەرقاڵی دەمێنیتەوە بەوەی کە لە دەروونی خۆی و دەوروبەری ڕوودەدات لە یادگاریەکان و هەست و وێنەکاندا. با ئاوەزێکی بلیمەت وەرگرین لە بواری فیزیا، (مەدام کۆری) کە توخمە تیشکدەرەکانی دۆزیوەتەوە، کاتێك ئەو سەرقاڵی بیرکردنەوە و قوڵبوونەوە دەبوو لە مەسەلەیکی زانستیدا، ئەندامانی خێزانەکەی شەڕیان پێ دەفرۆشت و چواردەوریان بە کورسی دەگرت، ئەویش بەیەکجاری لەوان دابڕابوو و لە بیرکردنەوە و تێڕوانیندا بوو، بە جۆرێك هەستی بەوان نەدەکرد و ئەوانی نەدەبینی، چونکە لە بەرزترین پلەی قووڵبوونەوە و کۆکردنەوەی زەینی دابوو، کاتێکیش لەبیرکردنەوە زەینییەکانی دەبووەوە، تووشی سەرسووڕمان دەبوو لەو شتانەی کە دەوریان گرتبوو، ئەویش مایەی پێکەنین و خۆشی بوو.

نوێژێکیش کە جووت بێت لەگەڵ ملکەچی و بیرکردنەوە، مرۆڤ بەشێوەیەکی کرداری ڕادەهێنێ لەسەر کۆکردنەوەی زەین و فکرکردنەوە پێنج جاران لە ڕۆژێکدا، چونکە نوێژخوێنێك دەستبگرێ بە حاڵەتی ملکەچی و لە کاتی نوێژدا زەینی قاڵ نەبێت بە کاروباری ژیانەوە، ئەوا بە شێوەیەکی کرداری ڕاهێنان لەسەر گەشەپێکردنی ئەو توانستەی ئاوەز دەکات، تاکو وردە وردە دەیگەیێنێتە حاڵەتی کۆکردنەوەی زەین لە زاتی خوای گەورەداو، بە تەواوی لە جیهانی دەرەوە دادەبڕێ، دەرەنجامیش دوای سەرکەوتن لەم کۆکردنەوەی

زەینـەدا، جیـاوازی زەیـنی لـە نێـوان ئـەوو نێـوان ئـاوەزی بلیمەتـدا لەگۆشەیەوە پلە پلە کەم دەبێتەوە.

کاتێك مرۆڤ هەست بە پاڵەپەستۆ شاراوەکانی ناو سینگی دەکات و هەسـتە شـاراوەکانی خـۆی بـۆ یـەکێکی نزیکـی یـا هاوڕێیـەکی دەردەبڕێت، ئەو کاتە هەست بە ئارامی دەکات، چونکە باری ئاڵۆزی لە سنگی خۆی بەتاڵ کردۆتەوە، ئەی چ پلەیەك لە ئـارامی ودڵنیـایی هەست پێدەکات ئەگەر خـەم و پـەژارەکانی بـۆ خـالیقی خـۆی بـاس بکات لە نوێژ وکڕنووشەکانیدا ؟.

پزیشکانی بـواری دەروونزانـی ئامۆژگـاری دەکـەن بـە خاوبوونـەوەو تێڕوانین و بیرکردنەوە " meditation " بۆ چارەسەری حاڵـەتی گـرژی دەروونـی، بـەڵام بێگومـان ڕاز و گفـت وگـۆی بـڕوادار بـۆ پـەروەردگاری خـۆی و، مـل کەچـی تـەواوی لـە کـاتی نوێژەکەیـداو، پەیوەست بوونی بە لاشـەو ڕۆحـەوە بـە زاتـی خـواوەو، ڕاوەسـتانی لەبەردەستیدا بە مـل کەچـی و تـەدەبور و دڵنیاییـەوە، بـە باشـترین جۆری خاوبوونەوەی ناسراو دادەنرێت لە جیهانی وەرزشیدا، کـە بـە هۆیـەوە ئـەتوانێ دڵـی خـۆی خـاڵی کاتـەوە لـە خەمـەکان و، ڕاز وگلەییـەکانی بـە خولقێنـەری خـۆی بگەیـەنێت، بـەوەش پشـکۆی ئاڵۆزی و دڵـەڕاوکێ لـە دەروونـی خۆیـدا بکوژێنیتـەوەو، هەسـت بـە ئارامی ودلنیایی وبەختەوەری بکات.

جیاوازی نوێژ لە ئیسلامدا لەگەڵ نوێژی ئایینەکانی تر لەوەدایە کە نوێژی ئیسلام کۆمەڵێك جووڵەی جۆراوجۆری تێدایە، کە سوودێکی زۆر بۆ مرۆڤ دەستەبەردەکەن کە وێنەیان دەگمەنە لە زۆربەی جۆرەکانی وەرزشدا، واتا پارێزگاری لە ئەرکەکانی ئەندامەکانی لەش دەکات بە شێوەیەکی دروست تاکو درێژترین ماوە لە ژیانیدا، ئەویش لە ڕیگەی چاکترکردنی ئەدای ئەندامە لاواز ونەخۆشەکان لە لەشدا بە فەرمانی خوا، چونکە لە کاتی ئەنجامدانی نوێژدا زۆربەی ئەندامەکان وجومگەو دەمارەکانی لەش بە شێوەیەکی کاریگەر دەجولێن ودەکەونە کارکردن، لە کۆتاییشدا نوێژ بە وەرزشیکی سوك دادەنرێت کە نابێتە هۆی زیان وتووشبوونی لەش، وەك وەرزشە توندەکان، کە ڕاکردنی خێرا و ماندووکردنی ماسولکەکان و خستنەسەری بارێکی زیاد لە توانای خۆی پێویستە، هەروەها نوێژ دەبێتە هۆی سروەتنی مرۆڤ، هەروەکو پێغەمبەر (ﷺ) دەیفەرموو " أَرِحْنَا بِهَا يَا بِلالْ"[٣] .

لەلایەکی ترەوە دەبینین کە نوێژ گرنگیەکی تایبەتی و چڕوپڕی بە بڕبڕەی پشت و ئەندامە هەستیارەکانی تری لەشی مرۆڤ داوە، وەك:

---

[٣] _ مسند الإمام أحمد: ج٥ / ٣٦٤ حديث رقم ٢٣١٣٧ بلفظ (يا بلال أرحنا بالصلاة). سنن أبي داود: ج ٤/ ٢٩٦ باب في صلاة العتمة، حديث رقم ٤٩٨٦ بلفظ (قم يا بلال فرحنا بالصلاة).

چاو وکۆلۆن و جەرگ و جومگەکان ومل و ماسولکەکانی تری لەش که دواتر باسیان دەکەین.

تەنها بە زانینی ئەوەندەی باسمان کرد، کۆمەڵە پرسیارێك بە مێشکماندا دێت، لەوانە: چەند نوێژخوێن، بە درێژایی مێژووی درێژی نوێژ لە ناوئەو بەخششە زۆرەی نوێژدا، کەبۆ(دەروون و ئاوەز و لەشن) ژیاون ؟ چەندیان دڵەکانیان و زمانەکانیان و دەستەکانیان و چاوەکانیان لە حەرامکراوەکانی خوا پاراست ؟ چەند لەوان نوێژەکەیان بە شیوەیەکی تەواو لەسەر بەرنامەی ژیان و ڕەفتاری ڕۆژانەیان لە ماڵ و قوتابخانە و فەرمانگە و شوێنی کارکردندا ڕەنگی دایەوە ؟ چەند لەوان دەستگرتووبوون بە سنووری یەکلاکەرەوەی نێوان حەڵاڵ و حەرام ،چاکەوخراپە، مافەکان و ئەرکەکان؟ چەند نوێژخوێن، نوێژەکانیان بە زایەدا، بە ڕەفتارێك، کە نا گونجێ لەگەڵ مەرجە تەندروستەکانی نوێژدا، درۆی کرد و ئەزیتی دراوسێی دا و رێی بە خۆیدا کە سامانی گشتی بخوات؟، چەندین کەس لە ئێمە دڵسوز نەبوو لە کارو فەرمانەکەیدا ؟ ئەگەر نوێژەکەمان دەستگرتوومان نەکات بە ڕاستگۆیی و دەست پاکی و، مامەڵەی چاك لەگەڵ ئەوانی ترو، دڵسۆزی نییەت بۆ خوای گەورە لە ئەنجامدانی کارو فەرمان بەتەواوی و، دەستگرتن بە دەست پاکی و پاراستنی سامانی گشتی و، ڕێزگرتن لە کات و خۆشویستنی ئەوانی

ترو ئاشتی پێکەوە ژیان و، ڕێزگرتن لە هەمەچەشنی کۆمەڵگا و، دوور کەوتنەوە لە هەموو جۆرەکانی دەمارگیری و زیادەڕەوی، جا ئایینی یاخود تایفی و ڕاڕەوی " مذهبي" نەتەوەیی و سیاسی بێت، لە هەمان کاتدا ئەگەر نوێژەکەمان دوورمان نەخاتەوە لە درۆکردن و فێڵبازی و ڕیابازی و دووڕوویی و ناپاکی و دزینی سامانی گشتی و، هەست نەکردن بە بەرپرسیارییەتی و زیان گەیاندن بە ژینگە، ئەوا لەو نوێژەماندا هیچ خێرو پاداشت وسودێکی ڕۆحی و دەروونی وفیزیایی و تەندروستی کە لە نوێژدا هەن بەدەست ناهێنین ، نەلەدونیا و نە لە دواڕۆژ ئەمەش پشتگوێخستنی فەرایشتی خوای گەورەیە: ﴿إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ.... ﴾ العنكبوت: ٤٥ هەروەها فەرمودەی پێغەمبەر "مَنْ لمْ تَنْهَهُ صَلاتُهُ عَنِ الْفَحْشاءِ وَالْمُنْكَرِ لَمْ يَزِدْ مِنَ اللهِ الا بَعْداً"

خوای گەورە لە فەرموودەی قودسیدا[1] فەرموویەتی: " قَسَّمْتُ الصَّلاةَ بَيني وَبَينَ عَبْدي نِصفَيْن نِصْفُها لِي وَ نِصْفُها لِعَبْدي وَ لِعَبْدي ما سَأل، فَإذا قَالَ الْعَبْدُ"﴿ ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ ﴿٢﴾ ﴾ الفاتحة: ٢ قَالَ اللهُ تَعَالي: حَمِدَنِي عَبْدِي، وَإذا قَالَ:﴿ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ ﴿٣﴾ ﴾ الفاتحة:

[1] فەرموودەی قودسی (الحديث القدسي) واتە: فەرمایشتی خوای گەورەیە، بەڵام لە قورئاندا نەهاتووە، بەڵکو پێغەمبەر – صلى الله عليه و سلم – بە ئیمەی ڕاگەیاندووە - وەرگێر.

٣ قَالَ اللهُ تَعَالي: أَثْنَي عَلَيَّ عَبْدَي، وَإذا قَالَ: ﴿ مَٰلِكِ يَوْمِ ٱلدِّينِ ۝٤ ﴾ الفاتحة: ٤ قَالَ مَجَّدَنِي عَبْدِي، وَقَالَ مَرَّةً: فَوَّضَ إِلَيَّ عَبْدِي، فَإذا قَالَ: ﴿ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝٥ ﴾ الفاتحة: ٥ قَالَ هَذَا بَيْنِي وَ بَيْنَ عَبْدِي، وَ لِعَبْدِي مَا سَأَلَ، فَإِذا قَالَ: ﴿ ٱهْدِنَا ٱلصِّرَٰطَ ٱلْمُسْتَقِيمَ ۝٦ صِرَٰطَ ٱلَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ ٱلْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا ٱلضَّآلِّينَ ۝٧ ﴾ الفاتحة: ٦ - ٧ ، قَالَ: هَذا لِعَبْدِي وَلِعَبْدِي مِا سَأَلَ[٥] . واتە: خوای گەورە فەرموویەتی: نوێژم لە نێوان خۆم و بەندەکەمدا کردووەتە دوو بەش (نیوە)، نیوەی بۆ منە و نیوەی بۆ بەندەکەم، بەندەکەشم ئەوەی داوای بکات بۆی هەیە (واتە، ئەوەی داوا بکات دەیدەمێ)، جا نیوەی یەکەمی نوێژ بریتییە لە پەرستش و ملکەچی تەواو و پاڵفتە بۆ خوای گەورە، بۆیە مەرجە، کە جووت بێت لەگەڵ ملکەچی و بیرکردنەوە، بە درێژایی کاتی نوێژەکە، لە کاتێکدا نیوەکەی تری نوێژ، کە تایبەتکراوە بە مرۆڤ، پێکهاتووە لە سوودە ئاوەزی و گیانی و فیزیایی و تەندروستی و کۆمەڵایەتییەکان، جا لە مەرجە سەرەکییەکانی نوێژ، کورتکردنەوەی زەین و چڕکردنەوەیەتی لە حاڵەتی ملکەچی و بیرکردنەوە، بۆ ئامادەبوون لە بەردەم الله ،

---

[٥] سنن الترمذي ج٥/٢٠١ باب ومن سورة فاتحة الكتاب، حديث رقم ٢٩٥٣.
صحيح مسلم:ج٢٩٦/١ باب وجوب قراءة الفاتحة في كل ركعة، حديث رقم ٣٩٥ ولا توجد عبارة (فنصفها لي ونصفها لعبدي) لدى مسلم.

سەرەڕای جێبەجێکردنی جووڵەکانی نوێژ لە ڕکووع و کڕنووش بردن " سجدة" و سەلام دانەوە بە شێوازی دروست، هەروەك لە پێغەمبەرەوە ﷺ هاتووە، لەگەڵ بەتەنگەوەهاتن و بایەخ پێدانی زۆر بە سەرقاڵ نەبوونی فیکرلە کاتی نوێژدا بەلایەنی ئەداکردن و سوودە فیزیایی وتەندروستییەکان، چونکە ئەوە دەبێتە هۆی لاوازکردنی بەشی یەکەم وگرنگی نوێژ و لە ناوەڕۆکی ڕاستەقینەی خۆی بەتاڵی دەکاتەوە، ئەمەش وا لە نوێژدەکات ببێتە تەنها کۆمەڵە جووڵەیەکی کەڕولاڵ و بێ گیان، لەبەر ئەوە پێویستە بە پلەی یەکەم تەرکیزبکرێ لەسەر حاڵەتی ملکەچی وتێگەیشتن لە وتەکانی خوای گەورە و ئەداکردنی جووڵەکان بە شێوەیەکی دروست، ئەویش بۆ مسۆگەرکردنی بەدەستهێنانی خێر و پاداشت و سوودە خوازراوەکان لە دونیا و دوارۆژدا.

دوا وتەش سەبارەت بە نوێژ بە سەرجەم ئەرکانەکانییەوە بە دەستنوێژیشەوە، ئەوەی باسکراو باسدەکرێ لەم نامیلکەدا، لە سودو حیکمەت و تایبەتمەندێتی نوێژ، تەنها بەشێکی کەمە لەو نهێنی و سودو حیکمەتانەی کە خوای گەورە لە نوێژدا دایناون، ئەمەش مشتێکە لە خەروارێك، ئەوەی ماوەتەوەش با بۆ نەوەکانی داهاتوو بێت کە پەردە لەسەر بەشی تری ئەم حیکمەت ونهێنییانە لادەن، نەوە لە دوای نەوە تا قیامەت.

دەستنوێژ (الوضوء):

لە ئیسلامدا، بۆ دروستی نوێژ پاکوخاوێنی لەش وجل وبەرگ وجێگای نوێژ بوونەتە مەرج، دەستنوێژیش پەرستنەو بڕوادار بە هۆیەوە خۆی ئامادە دەکات بۆ وەستان بە مل کەچی لە بەردەم الله لە نوێژدا، هەروەها دەستنوێژ لە لایەنی شەرعییەوە مەرجێکە لە مەرجەکانی دروستی نوێژو، نوێژ دروست نابێت بەبێ بوونی دەستنوێژ، دەستنوێژیش لە ڕواڵەتیدا بریتیە لە پاك و خاوێنی ئەندامە دیارەکانی لەشی مرۆڤ، کە لە میانەی ژیانی ڕۆژانەدا زیاتر ڕووبەڕووی بارودۆخی ژینگە دەبنەوەو لەوانی تر زیاتر تووشی پیس بوون و میکرۆب و ڤایرۆس دەبنەوە، دەستنوێژیش بە تەنها لە شتنی ئەم ئەندامانە بە ئاو کورت نەبوەتەوە، بەڵکو لەوەش تێدەپەڕێت بۆ شیلانی ئەندامەکانیش کە ئەویش ئەبێتە هۆی چالاك بوونی سووڕی خوێن تێیاندا، چونکە ئەم ئەندامانەی لەش بە درێژایی ڕۆژ دەکەونە بەر ژمارەیەکی گەورەی میکرۆب لە هەواداو، یاخود لە ئەنجامی بەریەك کەوتن و مامەڵەی ڕۆژانە، ئەم میکرۆب و ڤایرۆسانەش لە حاڵەتی هێرشدان بۆ سەر لەشی مرۆڤ بە هۆی پێستەوە، بەتایبەتی شوێنە دیارەکانی وەك هەردوو دەست ودەم و لوت و گوێچکەکان وچاوەکان و ڕوو و پێیەکان، بۆیە لە کاتی دەستنوێژی تەواو ودروست و لەگەڵ شیلانی باشدا ئەم میکرۆبانە

تووشی ڕامالّینی تەواو دەبن و لەشیان لێ پاك دەبێتەوە، لەبەر ئەوە لە دوای دەستنوێژ هیچ شوێنەوارێکی پیسی لەسەر لەش نامێنیت مەگەر ئەوەی خوا بییەوێت، شایانی باسیشە هەردوو دەست و هەردوو پێ و سەر بریتین لە کۆتاییەکانی خوێنبەرەکان، کە خوێنی پڕ لە ئۆکسجین وخۆراك لە دڵەوە دەگەیێننە لەشی مرۆڤ و، دوای ئەوەی خانەکانی ئەم ئەندامانە پێویستی خۆیان وەردەگرن لە ئۆکسیجین وخۆراکی ناو ئەم خوینە پاکە و، دووەم ئۆکسیدی کاربۆن وپاشماوەکان فرێدەدەنە ناو خوێنەوەو، بە هۆی خوێن هێنەرەکانەوە دەگوازرێنەوە بۆ دڵ و لەوێشەوە بۆ سیەکان بۆ پاڵاوتنی بە هۆی هەناسەدانەوە، لەبەر ئەوە کرداری شێلان وپاککردنەوەی دەستەکان وڕوو و گوێچکەکان وپێیەکان دەبنە یارمەتیدەر و پاڵنەر بۆ خوێن کە دووەم ئۆکسیدی کاربۆنی هەلگرتووە بۆ گەڕانەوە بە ئاسانی بۆ دڵ و لەویشەوە بۆ سیەکان.

لەلایەکی ترەوە پزیشکی چینی باو، جەخت لەسەر بوونی دەیان خاڵ دەکاتەوە لە بنەوەی پێیەکان وکرکراگەی گوێ و ڕوو وشوێنی تری لەش، کە بەکاردەهێنرێن بۆ دەرزی ئاژن کردن بە دەرزی چینی بۆ چارەسەرکردنی زۆر نەخۆشی و، بەگوێرەی تێگەیشتنی پزیشکی چینی هەر خاڵێك لەم خاڵانە بەرامبەر ئەندامێکی لەشە کە لە سینگی یا لە سکی یا لە سەری مرۆڤدایە. هەروەها بنی پێ بە

ئاوێنەیەك دادەنرێت بۆ زۆر لە ئەندام و كۆئەندامەكانی لەش، پزیشكی چینی باسی ئەوەش دەكات كە پاڵەپەستۆ خستنە سەر ئەم خاڵانە یاخود شێلانیان، كاریگەرییەك دەخاتە سەر ئەم خاڵانە كە كەمتر نیە لە كاریگەری دەرزی چینی، كە دواتر هەر بە گوێرەی پزیشكی چینی دەبێتە یارمەتیدەر بۆ چاكبوونەوە لە زۆر نەخۆشی، شایانی باسیشە بەكارهێنانی دەرزی چینی یا شێلان وپاڵەپەستۆ خستنە سەر ئەم خاڵانە مانای دووبارە دابەش كردنەوەی وزە دەدات بە شێوەیەكی دروست لەم خاڵانەدا، ئەویش لەدوای ڕوودانی نارێكی لە دابەشكردنی ئەو وزەیەدا و، بەوەش یەكێك لە ئەندامەكانی لەش تووشی نەخۆشی بووبوو، لە كۆتاییدا لە ئەنجامی دەستنوێژ شوشتنی دروستدا دەستەكان وڕوو وكرکراگەی گوێیەكان وپێیەكان دەكەونە بەر شێلان، بەوەش دووبارە وزە لەو خاڵانەدا دابەش دەبێت و ڕێكدەبێتەوە، بەو هۆیەشەوە چالاكی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو ئەندام و كۆئەندامانەی كە پەیوەندارن بەو خاڵانەوە، شایانی باسە كە پزیشكی چینی هاوشان لەگەڵ پزیشكی نوێدا لە زۆر لە زانكۆكانی چیندا دەخوێنرێت.

هەرچی لایەنی ناوەڕۆكیشە، ئەوا دەستنوێژ پێش نوێژ كەوتووە بۆ ئەوەی بڕوادار لە ڕووی دەروونییەوە بەهۆی دەستنوێژەوە خۆی ئامادەبكات بۆ بە یەككەیشتن لەگەڵ پەروەردگاری خۆی و بۆ

ڕازونیاز وتەسبیح و ستایش کردنی لە کاتی ئەنجامدانی نوێژدا، بۆیە پێویستە لەسەر موسڵمان دەستنوێژەکەی بە باشی ئەنجام بدات و ئەندامەکانی لەشی جوان پاك بکاتەوە وبیانشێلێ و، دڵیشی پاك بکاتەوە لە تاوان وگوناهو، دووبارە لە ڕووی دەروونییەوە خۆی ئامادەبکات، تاکو بەو دەستنوێژە ژیانی ڕووناك و پڕشنگدار بێت، چونکە وشەی دەستنوێژ بە عەرەبییەکەی " الوضوء " لە " الوضاءة " وەرگیراوە، کە بە مانای پاکوخاوێن و شەوقدار و درەوشانەوە دێت، چونکە دەستنوێژ هەڵگرتوو لەش وڕۆح و دڵی دەدرەوشێتەوە، خوای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا فەرموویەتی:

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِذَا قُمۡتُمۡ إِلَى ٱلصَّلَوٰةِ فَٱغۡسِلُواْ وُجُوهَكُمۡ وَأَيۡدِيَكُمۡ إِلَى ٱلۡمَرَافِقِ وَٱمۡسَحُواْ بِرُءُوسِكُمۡ وَأَرۡجُلَكُمۡ إِلَى ٱلۡكَعۡبَيۡنِۚ وَإِن كُنتُمۡ جُنُبٗا فَٱطَّهَّرُواْۚ وَإِن كُنتُم مَّرۡضَىٰٓ أَوۡ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوۡ جَآءَ أَحَدٞ مِّنكُم مِّنَ ٱلۡغَآئِطِ أَوۡ لَٰمَسۡتُمُ ٱلنِّسَآءَ فَلَمۡ تَجِدُواْ مَآءٗ فَتَيَمَّمُواْ صَعِيدٗا طَيِّبٗا فَٱمۡسَحُواْ بِوُجُوهِكُمۡ وَأَيۡدِيكُم مِّنۡهُۚ مَا يُرِيدُ ٱللَّهُ لِيَجۡعَلَ عَلَيۡكُم مِّنۡ حَرَجٖ وَلَٰكِن يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمۡ وَلِيُتِمَّ نِعۡمَتَهُۥ عَلَيۡكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَشۡكُرُونَ ٦ ﴾ المائدة: ٦ .ئەو کاریگەرییە دەروونی و بەرزیە ڕۆحییەی کە موسڵمان لەدوای دەستنوێژی دروست هەستی پێدەکات، بە پێشەکییەکی ئامادەکاری دادەنرێت بۆ چوونە ناو نوێژەوە بە مل کەچی و تەدەببورو ئارامییەوە، چونکە دەستنوێژ ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لە ژیانی موسڵماندا و، چالاکی و

بەرزبوونەوەی پێدەبەخشێ، ئەوەتا پێغەمبەر (ﷺ) فەرموویەتی: " مَنْ تَوَضَّأَ، فَأَحْسَنَ الْوُضُوءَ خَرَجَتْ خَطَايَاهُ مِنْ جَسَدِهِ حَتَّى تَخْرُجَ مِنْ تَحْتِ أَظْفَارِهِ "[٦] . هەروەها پێغەمبەری خوا (ﷺ) موژدەی بە ئوممەتەکەی داوە، کە خوای گەورە لەناو ئوممەتەکانی تردا تایبەتمەندیان دەکات بە نیشانەی گەورەیی و شەرەفمەندی لە ڕۆژی دواییدا، ئەویش کاتێك بانگ دەکرێن و ئەوانیش لەبەر چاوی هەموو خەڵکی دێن بەڕووی سپی و دەست و پێی سپییەوە، کە شوێنەواری دەستنوێژە، ئەوەتا دەفەرمویێ: " إِنَّ أُمَّتِي يُدْعَوْنَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ غُرًّا مُحَجَّلِينَ مِنْ آثَارِ الْوُضُوءِ، فَمَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ أَنْ يُطِيلَ غُرَّتَهُ فَلْيَفْعَلْ"[٧] .

وشەی " غرا" بە واتای ئەو سپیاتییەی کە لە ڕوودایە دێت، وشەی " محجل" یش واتا سپێتی پەلەکان، کە بەهۆی دەستنوێژەوەیە، پێغەمبەریش (ﷺ) ئوممەتەکەی خۆی بەهۆی ئەو نیشانەیەوە دەناسێتەوە لە ناو ئوممەتەکانی تردا.

سێ جار ئاو لە دەم وەردان ڕوکنێکە لە ڕوکنەکانی دەستنوێژ، کە یارمەتیدەرە بۆ پاراستنی دەم و قوڕگ و پدو و زمان لە هەوکردن و کێمکردن، هەروا یارمەتیدەریشە بۆ پاك ڕاگرتنی ددانەکان لە پاشماوەی خواردن کە لە کەلەنەکانیاندا دەمێنێتەوە، ئەمە

---

[٦] _ صحيح مسلم: كتاب الطهارة، خروج الخطايا مع ماء الوضوء، الحديث رقم ٣٦٦

[٧] _ صحيح البخاري: ج٤٦/١ كتاب بدأ الوحي، حديث رقم ١٣٨.

سەرەڕای بەهێزکردنی هەندێك لە دەمارەکانی ڕوو، کە ئەویش جوانی و گەشی ڕوو و گۆناکان دەپارێزێ، لەلایەکی تریشەوە هەڵمژینی ئاو لە لووتەوەو فڕێدانی بە تووندی سێ جاران و لە هەموو دەستنوێژێکدا، لە میکرۆبەکانی ناوی ڕزگاری دەکات.

جووڵەکانی نوێژ: " حركات الصلاة ":

نوێـژ فـەرزێکی هەمـە مـەرج و ڕوکنـە، وەك: دەسـتنوێژ و خوێنـدنی سورەتی " فاتحة" و جووڵەکان و تەکبیر " وتني الله أكبر" و تەسـبیح " وتـني سـبحان الله" و تەحمیـد " وتـني الحمـدلله" و نـزاو پاڕانـەوەو خوێندنی قورئان، دیارترین جیاوازی فیزیـایی و دەروونـی لـە نوێـژدا ئەو جووڵانەیە کە گرنگـی دەدات و بـە بـەردەوامی و درێژکردنـەوەی ماوەی چالاکی ئەنـدام و کۆئەندامـەکانی لـەش، جووڵـەش نیشـانەی بوونـەوەرەو، نهێنییەکـە لـە نهێنییـەکانی ئیعجـازی پـەروەردگار لـە بوونەوەردا، هەموو شتێکیش لە بوونەوەردا لە جووڵەیەکی بەردەوام و بـێ وەسـتاندایە، بـە هـەموو بـەش وپێکهاتـەکانی لەشـی مـرۆڤ و گیاندارەکان وڕوەکەوە تاکو باو ئاو وخۆڵ و سـەرجەم پێکهاتـەکانی تۆپی زەوی و بوونەوەر، ئەگەر بێت و هەر ماددەیـەك بەشـێوەیەکی هەڕەمەکی وەرگریت، لـە لەشـی مـرۆڤ، جـا چ ڕەق بێـت یـا شـل یـا گازی، یا ماددەیەك لە گۆی زەوی یـا هـەر هەسـارەیکی تـر، پاشـان بەهۆی میکرۆسـکۆبەوە گـەورەی بکەیتـەوە، دەردەکـەوێ کـە ئـەم ماددەیـە پێکهـاتووە لـە بەشـیلەکـان (بەشـی زۆر ورد) و، هـەر بەشیلەیەکیش لـە چـەندین گەردیلـە پێکهـاتووە کـە هاوپـەیوەنـدی کیمیایین و پەیوەستن، هەر گەردیلەیەکیش پێهـاتووە لـە نـاوك کـە ئەویش پێکهاتووە لە پرۆتۆنی خاوەن بارگەی کارەبایی پـۆزەتیڤ و

نیــۆترۆنی بارگــاوی هاوســەنگ، بــەدەوری ناوکیشــدا ژمارەیــەك ئەلەکترۆن بە پێچەوانەی میلی کاتژمێر لە خولگەی تایبەتی خۆیانـدا دەسوڕێنەوە، کە بـە نێگـەتیف بارگـاوین و، لەهـەمان کاتیشـدا ئـەم ئەلەکترۆنانــە بــەدەوری خۆیانــداو بــە پێچــەوانەی میلــی کاتــژمێر سووڕدەخۆنەوە، واتا بە دووجۆر و لەیەك کاتدا خول دەخۆن خولێك بـە دەوری ناوکـداو خولێـك بـە دەوری خۆیانـدا، وێنـەی ژمـارە (١) گەردیلەی کاربۆن ڕوون دەکاتەوە.

وێنەی (١) گەردیلەی کاربۆن:

ئـەم دیاردەیـەش وەکـو خولانـەوەی زەویـە بـە دەوری خۆیـداو، بـە پێچـەوانەی میلـی کاتـژمێر، کـە لـە ئەنجامـدا شـەو و ڕۆژی لـێ

دەکەوێتەوە، لە هەمان کاتیشدا خولانەوەی زەوی بە دەور خۆردا و بە پێچەوانەی میلی کاتژمێر کە چوار وەرزەکانی ساڵی لێ دەکەوێتەوە، وێنەی ژمارە (٢) خولانەوەی هەریەك لە خۆر وگۆی زەوی و مانگ بە پێچەوانەی میلی کاتژمێر ڕوون دەکاتەوە.

وێنەی (٢) خولانەوەی زەوی و مانگ:

هەروەها، ئەوانەی بە دەوری کەعبەی پیرۆزدا " طواف" تەواف دەکەن، بە پێچەوانەی میلی کاتژمێر دەخولێنەوە و، گێژەلۆکەش بە پێچەوانەی میلی کاتژمێر دەخولێتەوە، هەروەك لە وێنەی ژمارە (٣) دا ڕوون کراوەتەوە، ئەمەش ئەوە ڕوون دەکاتەوە کە سیستەمی بوونەوەر یەك سیتەمی زۆر وردکارەو بەو پەڕی حیکمەت و

وردکاریـــەوە لەلایـــەن خـــوای باڵادەســـتەوە بەڕێوەدەچـێت، بـــە واتایـەکی تـر، سـەرجەم پێکهاتـەکانی مـرۆڤ و ڕووەك و گیانـدار و بێگیانـەکانیش، لـە سـەرجەم کـون وکەلەبـەرەکانی بوونـەوەردا لـە جوڵەیەکی ڕێك وپێـك وڕێکخـراودان تـا ئـەو کاتـەی خـوای کاربـەجێ فەرمان دەکات بە هاتنی ڕۆژی دوایی.

وێنەی (٣):

شایانی باسیشه، که دوو هێز هەن بۆ سەرەوکاریکردن و ڕێکخستنی ئەم دووجوڵەیە، چ خولانەوەی ئەلەکترۆن بەدەوری خۆیداو خولانەوەی به دەوری ناوکدا بێت، یاخود خولانەوەی گۆی زەوی بەدەوری خۆیدا و خولانەوەی به دەوری خۆردا، یا خولانەوەی مانگ بەدەوری زەویدا و خولانەوەی مانگه دەستکردەکان به دەوری گۆی زەویدا. هێزی یەکەم هێزی کێشکردنه، چ لە ناوکەوە بێت کە پرۆتۆنی بارگاوی بە بارگەی پۆزەتیڤی کارەبایی تێدایەو، هەوڵی کێشکردنی ئەلکترۆنە بارگاوییەکان بە نێگەتیڤ دەدات، یاخود هێزی کێشکردنی زەوی کە هەوڵی کێشکردنی مانگ و مانگە دەستکردەکان دەدات کە بەدەوری زەویدا دەخولێنەوە، بەڵام هەیهو ! لە کوێ ئەم هێزە دەتوانێت ئامانجی بێنێتەدی، چونکه ویست وئیرادەی خولقێنەر، هێزێکی تری خولقاندووە، کە ئەویش هێزی دووەمەو، لە بڕدا یەکسانه بە هێزی یەکەم (هێزی کێشکردن) و پێچەوانەیە لە ئاراستەدا، ئەم هێزەش ناسراوە بە هێزی پاڵنەری ناوەندی " القوة الطاردة المركزية"، هەروەك لە وێنەی ژمارە (٤) دا ڕوون کراوەتەوە.

وێنەی (٤):

وێنـەی (٤) بۆمـان ڕوون دەکاتـەوە، کـە کەسـێك تـۆپێکی بـەداو بەستراوی بەدەستەوەیەو، ئەو کەسـە دەتوانێـت بـەردەوام بێـت لـە خولانـەوەی تۆپەکـە تـاکو هێـزی ڕاکێشـانی داوەکـە (کێشـکردن) یەکسان بێت لەگەڵ هێزی پاڵنەری ناوەندی، خۆ ئەگـەر بێتـو هێـزی دوورخەرەوەی ناوەندی زیاتر بوو لە هێـزی ڕاکێشـانی داوەکـە ئـەوا داوەکـە دەپچـڕێت و تۆپەکـەش بـۆ لایـەکی هەڕەمـەکی دوور لـە ناوەندی خولانەوەکە بەردەبێتەوە، هـەرکاتێکیش ئـەو هێـزە کـەمتر بوو لە هێزی کێشکردنی داوەکە ئەوا تۆپەکە ناتوانێت بخولێتەوە.

ئەم دوو هێزە سەرجەم پێکهاتەکانی ئەم بوونەوەرە دەپـارێزن، بـە هاوسـەنگی و ڕێـك وپێکییـەکی زۆر ورد و موعجیزەیـەکی سەرسوڕهێنەر، بـەبێ بەریەککـەوتنی هـیچ یـەکێك لـە هەسـارەکان،

یاخود ئەلەکترۆن و پرۆتۆنەکان لەناو ناوکدا، ئەمەش ئەو ڕاستییە یە کە خوای باڵادەست، باسی دەکات: ﴿ وَهُوَ ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلَّيْلَ وَٱلنَّهَارَ وَٱلشَّمْسَ وَٱلْقَمَرَ ۖ كُلٌّ فِى فَلَكٍ يَسْبَحُونَ ﴿٣٣﴾ ﴾ الأنبياء: ٣٣ . هەربە دەسەڵاتی خوای کاربەجێش، ئەم دووهێزە (هێزی کێشکردن و هێزی پاڵنەری ناوەندی) بە یەکسانی لە بڕدا و، پێچەوانە لە ئاراستەدا دەمێننەوە، تاکو ئەو دەمەی کە خوای خاوەن دەسەڵات فەرمان بە (ئیسرافیل) ی مەلائیکەی تایبەت دەکات کە فوو بە کەڕەناکە بکات، هەروەك دەفەرموێ: ﴿ وَنُفِخَ فِى ٱلصُّورِ فَصَعِقَ مَن فِى ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَمَن فِى ٱلْأَرْضِ إِلَّا مَن شَآءَ ٱللَّهُ ۖ ثُمَّ نُفِخَ فِيهِ أُخْرَىٰ فَإِذَا هُمْ قِيَامٌ يَنظُرُونَ ﴿٦٨﴾ ﴾ الزمر: ٦٨

ئەو دەمەش ئەم تایبەتمەندییە نامێنێت و ئەم دوو هێزەش بە یەکسانی نامێننەوەو، پێکدادانی توندی نێوان ئەلەکترۆنەکان و پرۆتۆنەکانی لێدەکەوێتەوە لەناو خانەدا، کە دەبێتەهۆی کارلێکردنی ئەتۆمی و تێکەڵبوون و تەقینەوە، هەروەها پێکدادانی نێوان هەسارەکان، بەمەش کارەساتە ترسناکەکانی ڕۆژی دوایی دەست پێدەکات، هەروەك لە قورئانی پیرۆزدا هاتووە: إِذَا ٱلسَّمَآءُ

ٱنفَطَرَتۡ ﴿١﴾ وَإِذَا ٱلۡكَوَاكِبُ ٱنتَثَرَتۡ ﴿٢﴾ وَإِذَا ٱلۡبِحَارُ فُجِّرَتۡ ﴿٣﴾ وَإِذَا ٱلۡقُبُورُ بُعۡثِرَتۡ ﴿٤﴾ عَلِمَتۡ نَفۡسٞ مَّا قَدَّمَتۡ وَأَخَّرَتۡ ﴿٥﴾ ﴾ الانفطار: ١ - ٥

جا دوای باسکردنی ئەم جوولە بەردەوامانەی کە خوای گەورە لە هەموو بوونەوەردا دایناون، زانیمان کە ئەگەر جوولانەوە لە لەشی مرۆڤدا یاخود لە بوونەوەردا بوەستێت ئەوا یەکسەر ژیانیش دەوەستێت، چونکە لەوکاتەوە کە خوای باڵادەست ڕووح دەخاتە بەر کۆرپەلە، جوڵەش لە لەشی ئەو کۆرپەلەیە دەست پێدەکات و بەردەوام دەبێت بۆ ماوەی دەیان ساڵ و تا مردنی ئەو مرۆڤە، چونکە دڵ و ئەو فەرمانە کارەباییانەی کە هەستەوەرەکانی لەش بە ڕێگای دەمارە هەستیارەکانەوە دەیانگەیێننە مێشك و، فەرمانە کارەباییەکانیش کە لە مێشکەوەو بەڕێگای دەمارە بزواوەکانەوە دەگەنە ئەندام و کۆئەندامەکانی لەش بە مەبەستی ڕاپەڕاندنی ئەرکێکی دیاریکراو، هەروەها ملیۆنەها جوولە لە کۆئەندامی هەناسەدان و کۆئەندامی هەرس و، کۆئەندامی دەرکردنی پاشەڕۆکەکان لە لەش و، کۆئەندامی زاوزێ و، هاتن و چوونی خوێن و پێکهاتەکانی ناوی و ئەو جموجۆڵە سەرسوڕهێنەرانەی ناو یەك خانە، ئەمە سەرەڕای جیهانی مێشك کە بە بەردەوامی لافاوێکی گەورەی زانیاری جۆراوجۆری لەیەك کاتدا لە ڕێگەی چاوەکان و گوێیەکان و لووت و زمان و دەستلێدان و ڕێگەی ترەوە پێدەگات، لە

هەمان کاتدا مێشك هەڵدەستێت بە پۆلێن کردن و پاشەکەوت کردنی زانیارییەکان لە فایلی تایبەتداو، دەرکردنی ملیۆنەها فەرمان و ڕینمایی بۆ ڕێکخستن و ڕێکوپێککردنی ئەدای ئەندام و کۆئەندامەکانی لەشی مرۆڤ، تەنانەت لە کاتی خەوتنیشدا ئەم کارە بەردەوام دەبێت، چونکە ئەگەر ئەندامەکان لە جووڵە کەوتن ئەوا لاواز و بریندار دەبن، بۆیە لەشی ساغ لە کاتی خەوتنیشدا بەبێ ویست دەجووڵێت، بەڵام لەشی پەککەوتوو ناتوانێت بجووڵێت و پێویستی بە یارمەتی ئەوانی ترە لەکاتی خەوتن ولە کاتی بە ئاگایی، بۆیە ش چاودێری گەورەی خوای کاربەجێ بەوەوە نەوەستا کە یارانی ئەشکەوتی لە دوژمنەکانیان ڕزگارکرد بەڵکو بەدەسەڵاتی خۆی هەڵسا بە ئەم دیوو ئەودیوکردنی لەشیان لە کاتی خەوتنەکەیان بۆلای ڕاست و بۆلای چەپ، تاکو لاشەیان برین و کێم نەکات: ﴿ وَتَحۡسَبُهُمۡ أَيۡقَاظٗا وَهُمۡ رُقُودٞۚ وَنُقَلِّبُهُمۡ ذَاتَ ٱلۡيَمِينِ وَذَاتَ ٱلشِّمَالِۖ وَكَلۡبُهُم بَٰسِطٞ ذِرَاعَيۡهِ بِٱلۡوَصِيدِۚ لَوِ ٱطَّلَعۡتَ عَلَيۡهِمۡ لَوَلَّيۡتَ مِنۡهُمۡ فِرَارٗا وَلَمُلِئۡتَ مِنۡهُمۡ رُعۡبٗا ﴿١٨﴾ ﴾ الكهف: ١٨

لەلایەکی تریشەوە کرداری خواردن هەرسبوون " الأيض – التمثيل الغذائي" کە لە لەشی مرۆڤدا ڕوودەدات، بەرپرسە لە بەرهەم هێنانی وزە یاخود (گەرمەوزە) ی پێویست بۆ ڕاپەڕاندنی ئەرکەکانی

لەش، یاخود پاراستنی ئەرکە بنەڕەتیەکان لە ڕێگەی سووتاندنی ئەو خۆراکانەی کەلە کۆئەندامی هەرسدا هەرسدەبن، وەکو کاربۆهیدرات و چەوری و پرۆتین و، گۆڕینیان بۆ شێوازی جیاواز لە وزە بە گوێرەی پێویستی لەش، وەکو وزەی گەرمی لەکاتی هەست کردن بەسەرما، یاخود وزەی پێویست بۆ جولانەوەی مرۆڤ لەکاتی وەرزش کردن و چالاکی تر. هەروەها کرداری هەرسکردن ئەو کردارەیە کە لە میانەی ئەودا بینای ڕیشاڵ و خانە جۆراوجۆرەکان دەکرێتەوە، کە تیایدا خانەکان خۆراکی بەرهەم هاتوو لە کرداری سووتاندن بەکاردەهێنن بۆ بنیات نانی هەموو جۆرەکانی خانەو ڕیشاڵەکانی لەش، ئەم کردارەش لەگەڵ هەڵکشانی تەمەنی مرۆڤ کەم دەکات و، لەوپەڕی تواناداییە لە کاتی منداڵیدا، جا مرۆڤ دەتوانی لەکاتی پشوودا ڕێژەی هەرسبوون بەرز کاتەوە، ئەویش لەڕێگەی چەند شتێکەوە، وەکو وەرزش ونوێژ و جوڵانەوە.

لەبەر ئەوپەڕی گرنگی جوڵە بۆ ژیانی مرۆڤ و سەرتاپای بوونەوەر و، بەمەبەستی پارێزگاری کردن لە ئەندام و کۆئەندام و جومگەکانی لەشی مرۆڤ بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی پێداویستیە سەختەکانی ژیان، نوێژ لە ئاسمانی حەوتەمەوە فەرز کراوە وەکو بەرزترین پەرستشی ڕیك وپێك و گونجاو و هاوسەنگ لەگەڵ جوڵانەوەکانی بوونەوەردا، کە زۆربەی ئەندام و ماسولکەو جومگەکانی لەش دەگرێتەوە،

هەروەها لە میانەی جوڵەکانی نوێژدا وەکو ڕاوەستان و ڕکووع و کڕنوشبردن و هەستانەوەو دانیشتن و سەلام دانەوە، کە هاوسەنگن لەگەڵ جوڵەی هەموو شتێك لە بوونەوەردا نهێنی و سودە گشتگیرو هەمەلایەنەکانی دەردەکەوێت بۆ مرۆڤ لە لاشەو دەروون و ڕۆحدا لە دونیاو لە دوارۆژدا، ئەم نهێنی و سودانەش لە نەوەکانی داهاتوودا زیاتر دەردەکەوێت تاکو ڕۆژی دوایی.

سوودەکانی کورتکردنەوەی ڕوانین لە جێگای کڕنوش بردن:

پیربوونی بینین بەیەکێك لە حاڵەتە نەخۆشییەکان دادەنرێ کە تووشی چاوی مرۆڤ دەبێت و دەبێتە هۆی ئەوەی دەماری چواردەوری هاوێنەی چاو (شوینی برژانگەکان) " Ciliary Muscle " توانای گرژبوونەوە و کشانی لە دەست بدات و نەرمی (لاستیکی) نەمێنێت، چونکە کاتێك کە مرۆڤی سروشتی دەڕوانێتە ئامانجێکی نزیك، ئەوا دەماری چواردەور لە باری گرژبوونەوەدا دەبێت، ئەوەش دەبێتە هۆی کوورپبوونەوەی هاوێنەی چاو و ئەستور بوونی، تاکو وێنەی ئامانجە بینراوەکە بکەوێتە سەر تۆڕی چاو، هەروەك لە وێنەی (٥ – أ) دا دیارە

(a) Near vision (accommodation)

وێنەی (٥ — أ):

بەڵام ئەگەر لە ئامانجە نزیکەکەوە ڕوانینی خۆی گواستەوە بۆ ئامانجێکی دوور، ئەوا دەماری چواردەور دەچێتە باری خاو بوونەوەو کشان، کە ئەمەش دەبێتە هۆی تەخت بوونی شێوەی هاوێنە و تا ڕادەیەك تەنك بوونەوەی تاکو وێنەی ئامانجی بینراو بکەوێتە سەر تۆڕی چاو، وەك لە وێنەی (٥ — ب) دا دیارە.

(b) Distance vision

وێنەی (٥ — ب):

لەبەرئەوە کاتێك کە مرۆڤ تووشی پیربوونی بینایی دەبێت، ئەو دینامیکییە لە چاوەکانیدا لە دەست دەدات و ئەو خاوییەی نامێنێت وتوانای گرژبوونەوەو خاوبوونەوەی نامێنێت، جا بۆ خۆلادان لەوە، پێویست بە پشت بەستن بە نێوەی دووەمی نوێژ دەکات، کە تێیدا گرژکردنەوە و خاوکردنەوەی دەماری چواردەور بە شێوەیەکی خۆویستی کاریگەر ڕوودەدات، ڕوانینی نوێژ خوێن بۆ جێ سەجدە کارێکی خواستراوە لای زۆربەی زانایان، واتا نوێژخوێن فەرمانی پێکراوە، کە لە کاتی نوێژەکەیدا نەڕوانێتە دەوروبەری خۆی و ئەملاوئەولا، بەڵکو دەبێ بڕوانێتە زەوی لە شوێنی کڕنوش بردن و، بەدرێژایی نوێژەکەی تاکو تووشی بیرپڕیین نەبێت، چونکە لاکردنەوەی کاتی نوێژ بۆ هەرلایەك بێت، وێنەی ئەو شتانە دەگوازێتەوە بۆ مێشك کە دەیبینێت، بێگومان ئەوەش زەینی نوێژخوێن سەرقاڵ دەکات و، هەلێکی گونجاوە بۆ ئەوەی غایلەو وەسوەسە بێن و بچن و نوێژخوێن دووردەخەنەوە لە (زۆرنگ)[٨] ی ڕازونیاز کردن لەگەڵ خالیقداو، خۆشی نەزانێ چی دەڵێ، بەمەش نوێژەکەی دەبێتە نوێژێکی خاڵی لە ڕازونیاز و پەیوەندی ڕۆحی لە نێوان خۆی و خوای خۆیدا، بەوەش نیوەی یەکەم و گرنگی نوێژ

---

[٨]_ زۆرنگ: بە عەرەبی – واحة - زەویەك ناوی لێبێت لە بیاباندا (وەرگێر).

لاواز دەبێت، پرسیاریش لە پێغەمبەری خوا ﷺ کرا دەربارەی لاکردنەوە لە نوێژدا، فەرمووی: " هُوَ إختِلاسٌ يَخْتَلِسُهُ الشَّيْطانُ مِنْ صَلاةِ العَبْدِ "[٩] ، واتا ئەوە دزییەکە شەیتان لە نوێژی بەندەی دەدزێت، لێرەوەش گرنگی ڕوانین بۆ جێی سەجدە دیاردەکەوێت ، چونکە کاتێ نوێژخوێن ڕاوەستاوە لە کاتی نوێژەکەیدا، ئەوا مەودای نێوان چاوی و جێیگای کڕنوشەکەی نزیکەی دوو مەتر دەبێت، لە کاتی ڕکووع بردنیدا ئەو مەودایە هێواش هێواش کەم دەبێتەوە بۆنزیکەی یەك مەتر، کاتێکیش کە هەڵدەستێتەوە و ڕاست دەبێتەوە لە ڕکووع، مەوداکە دووبارە دەگەڕێتەوە بۆ دوومەتر، دوای ئەوەش مەوداکە پلە پلە کەم دەبێتەوە، تا لە کۆتاییدا دەگاتە سفر، ئەویش کاتی داهاتنەوە بۆ سەجدە، لە دوای ئەوەش، مەوداکە زیاد دەکات لە سفرەوە بۆ سێ چارەکە مەتر لە کاتی هەستان لە کڕنوشی یەکەم ، وەك لە وێنەی (٦) دا ڕوون کراوەتەوە.

[٩] _ صحيح البخاري: ج١/١٩١ كتاب بدأ الوحي، حديث رقم (٧٥١).

وێنەی – ٦ –:

سەرنج دەدەین کە ئەم گۆڕانکارییە بەردەوامە لە نزیکی و دووری ئامانج (جێگای سەجدە – کڕنوشبردن) لە چاوەوە و بە گۆشەی جیاجیا، مانای ئەوەیە دەماری چواردەور، بەشێوەیەکی خۆویست و بەردەوام گرژ دەبێتەوە و خاودەبێتەوە، ئەویش بە درێژایی کاتی نوێژەکە، واتە، هاوێنەی چاو کووڕدەبێتەوە و تەخت و تەنك

دەبێتەوە، ئەویش بە شێوەیەکی بەردەوام و بۆ دەیان جار لە ڕۆژێکدا، بەم شێوەیەش نوێژخوێنی دەستگرتوو بە مەرجەکانی هەردووك نیوەی نوێژەوە، خۆی لادەدا لە تووشبوون بە نەخۆشی پیربوونی بینایی و، دەماری دەوری هاوێنەی چاوی بە چالاکی دەمێنێتەوە و نەرمی خۆی (مرونە — لاستیکی) بە درێژایی تەمەن دەپارێزێ.

شایانی باسیشە، ئەو ڕاستەیەی لە وینەی ژمارە (٦) دا دیارە، ئاماژەیە بۆ پێویستی ئەوەی کە بڕبڕە ی پشت دەبێت بە گوێرەی توانا وەك ئەو ڕاستەیە ڕاست بێت، جا ئەگەر لە ڕاوەستان لەنوێژدا، یا ڕکووع و سەجدەو دانیشتندا بێت، ئەویش بە مەبەستی پاراستنی تەندروستی و نەرمی بڕبڕەی پشت، بە تایبەتیش پێنج بڕە لۆکەییەکە، کە دواتر باسیان لێ دەکەین، چونکە کووڕکردنەوەی بڕبڕەی پشت چ لە کاتی ڕاوەستان بێت یا لە دانیشتنی ڕۆژانەو سەرجەم جوڵەکانی نوێژدا، دەبێتە هۆی زیادبوونی بڕی باری ستوونی سەر بڕبڕەی پشت و ئەمەش دەبێتە هۆی قەمبووربوون (چەمانەوەی پشت) دەرەنجامیش زووپیربوون.

چۆنیەتی وەستان لە نوێژدا:

لە ئەنجامی بەراوردکردنی فیزیاوی و تەندروستی لە نیوان دووباری لێکجیاوازی هەردووك پێدا لە کاتی ڕاوەستان یا لەکرنووشدا، دەردەکەوێ کە باری هاوتەریبی هەردوو پێ لە ڕاوەستان یا ڕکووعی دروست دا، زۆر چاکترە لە باری ناهاوتەریب، ئەویش لەبەرئەو گرژ بوون و ڕاستبوونەوەو چالاکییەی کە لە ناوچەی سمتدا ڕوودەدات، شایانی باسیشە کە مەودای نێوان هەردوو پێی هاوتەریب لەسەر زەوی لە باری ڕاوەستان و ڕکووعدا، پێویستە یەکسان بێت بە مەودای نیوان هەردووك شان و، پێویستە زیادڕەوی نەکرێت لە لێك دوورخستنەوەی هەردوو پێ لەیەك، ئەویش بۆ مسۆگەرکردنی پێکەوە نوسان وجووتکردنی شانەکان لە نوێژی بەکۆمەڵدا، چونکە ئەگەر نوێژخوینەکان لە نوێژی بەکۆمەڵدا پییەکانیان زیاتر لە مەودای نێوان شانەکانیان لێك بکەنەوە، ئەوە دەبێتە هۆی دروست بوونی بۆشایی لە نێوان شانەکانیان، واتا هەردوو پێکەوە لکانی شانەکان و پێیەکان ئەنجام نادریت لە نوێژی بە کۆمەڵدا، کە پێغەمبەری خوا ﷺ جەختی لەسەر کردوەتەوە، لە (أنس) ی کوڕی (مالك) ەوە رضي الله عنه هاتوە کە پێغەمبەری خوا ﷺ فەرموویەتی: "سَوُّوا صُفُوفِكُمْ، فَإِنَّ تَسْوِيَةَ الصَّفِّ مِنْ تَمَامِ الصَّلاةِ "[10] .

[10] _ سنن أبي داوود: ج١/ ١٧٩ باب تسوية الصفوف، حديث رقم ٦٦٦.

واتا: ڕیزەکانتان ڕاست کەن، چونکە ڕاست کردنی ڕیزەکان لە تەواوی نوێژە، هەروەها لە (عبدالله) ی کوڕی (عمر)ەوە رضي الله عنهما، هاتووە کە پێغەمبەری خوا ﷺ فەرمووی: "أَقِيمُوا الصُّفُوفَ، وَحَاذُوا بَيْنَ المَنَاكِبِ، وَسُدُّوا الْخَلَلَ، وَلِينُوا بِأَيْدِي إِخْوَانِكُمْ، وَلَا تَذَرُوا فُرُجَاتٍ لِلشَّيْطَانِ، وَمَنْ وَصَلَ صَفّاً وَصَلَهُ اللهُ، وَمَنْ قَطَعَ صَفّاً قَطَعَهُ اللهُ"[11] . هەروەها پێغەمبەری خوا ﷺ فەرموویەتی: "أَقِيمُوا صُفُوفَكُمْ وَتَرَاصُّوا، فَإِنِّي أَرَاكُمْ مِنْ وَرَاءِ ظَهْرِي". (ڕاوی فەرموویەتی: "یەکێك لە ئێمە شانی خۆی چەسپ دەکرد بە شانی ئەوەی تەنیشت خۆیەوەو پێیشی بە پێیەوە"[12] مانای " ولينوا بأيدي إخوانكم" واتە: نەرم و گوێڕایەڵ بن بەدەست براکانتانەوە، ئەگەر بۆ ڕیکخستنی ڕیزەکان بردیە پێشەوە یا دواوە، یاخود کاتێك پیاوێك دێتە ناو ڕیزی نوێژخوێنانەوەو کەلەنێك هەیە بە ئاستەم جێگای یەکێکی لێدەبێتەوە، با ئەوانەی ئەملاوئەولای شانی خۆیانی بۆ نەرم کەن تاکو بێتە ڕیزەکەوە. مانای " ولا تذروا فُرُجات" یش واتە: کەلێن مەیەڵنەوە،" و من وصل صفاً" واتە: هەرکەسێك چووە کەلێنی ڕیزێکەوە بۆ ئەوەی بیگەیەنێتە یەك، " وصله الله " بە ڕەحمەت و لێخۆشبوون، " ومن قطع صفا " بەوەی کە لە ڕیزەکە بێتە دەرەوە، یا دەیبینیّ کە پێویستی بە تەواوکردن و بەیەك

---

[11] سنن أبي داود: ج١/١٧٩ باب تسوية الصفوف، حديث رقم ٦٦٨.

[12] سنن النسائی، دار المعرفة ج٢/٤٢٦ حديث رقم ٨١٣

گەیاندنەو، نایگەیەنێت " قطعه الله عز وجل " خوای گەورە لە ڕەحمەتی خۆی دەیپچڕێنێت، واتە لەو نوێژەدا ڕەحمەت و بەزەیی خوای بەر ناکەوێت.

جا بۆ ئەوەی ڕیز ڕیک بێت، پێویستە نوێژخوێن بە جۆرێک ڕاوەستێت کە پەنجەکانی هەردوو پێی ڕووەو قیبلە بن و، زیادەڕەویش نەکات لە لێککردنەوەی پێیەکان، ئەوەش بۆ مسۆگەرکردنی چەسپ بوونی پاژنەو شانی هەر نوێژخوێنێك لەگەڵ ئەوەی تەنیشتیدا، بە جۆرێك کە هیچ کەلێنێك لە ڕیزەکەدا نەمێنێتەوە بەبێ ئەوەی ئەو نوێژخوێنەی تەنیشت خۆی ئەزێت بدات، چونکە هەندێك بەوە تووشی ئەزییت دەبن، هەروەها ئەوەی پێیەکانی خۆی زۆر لێك دووربخاتەوە ناتوانێت شانی خۆی لەگەڵ شانی براکەی تەنیشتی چەسپ بکات و بەمەش مەرجی ڕیك بوون نایەتە دی.

بەمەبەستی ڕوونکردنەوەی حیکمەتی پەروەردگار، لە ڕاوەستانی نوێژی بەکۆمەڵ و پێکەوە چەسپکردنی پاژنە لەگەڵ پاژنەو، شان لەگەڵ شانی براکەی تەنیشت و، بە ڕیکخستنی ڕیزێك بە جۆرێك کە هیچ خواروخێچی تێدا نەبێت، لەم حاڵەتەشدا لەشی نوێژخوێنەکانی یەك ڕیز پێکەوە گرێدراون هەروەکو یەك لەش بن و هیچ کەلێنێکی تێدا نیە، بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەش دەچینە سەر بەشێك لە

فسیۆلۆژیای لەشی مرۆڤ، بەو ڕادەیەی کە پەیوەندی بەم ڕوونکردنەوەیە هەیە، ئەویش بەم شێوەیە:

دڵی مرۆڤ پێکهاتووە لە چوار بۆشایی (دەلاقە – کون – بەتاڵایی)، دووان لەسەرەوە پێیان دەوترێت (گوێچکەلە)، دووانیش لە خوارەوە پێیان دەوترێت (سکۆڵە)، لە گوێچکەڵەی لای ڕاست، گرێیەك هەیە بە " SA node " ناسراوە، هەروەها گرێیەکی تریش هەیە بە " AV node " ناسراوە، کە دەکەوێتە پەردەی نێوان هەردوو گوێچکەڵەوە، گرێی " SA " هەڵدەستێت بە بەرهەم هێنانی (فەرمانێکی) تەزوویەکی کارەبایی، کە بە چواردەورەی گوێچکەڵەکاندا بڵاودەبێتەوەو، دەبێتە هاندەر بۆ کرژ بوونەوەی گوێچکەڵەکان و پاڵنانی خوێن لە هەردوو زمانەوە (صمام – دەمەوانە) بۆ هەردوو سکۆڵە، تەزووە (فەرمان)ە کارەباییەکەش دوای کرژ بوونەوەی گوێچکەڵەکان دەگوازێتەوە بۆ گرێی " AV " و، دواتریش بەهۆی گورزە (چەپك – باقە) ی " His "ەوە بۆ تۆڕی (پۆرکنجی – "Purkinji"، کە بەدەوری هەردوو سکۆڵەدا بڵاوبووەتەوە، ئەویش دەبێتە هۆی کرژبوونەوەیان و، پاڵنانی خوێنی پیس بۆ سییەکان و خوێنی پاك بۆ سەرجەم ئەندامەکانی لەش، دەتوانرێت ئەم تەزووە کارەباییە بە ئامێری هێلکاری دڵ " ECG " تایبەت بە پشکنینی دڵەوە بپێوریَ لەلایەن

پزیشکەکانەوە بۆ پشکنین و دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکانی دڵ، هەروەکو لە وێنەی (٧) دا ڕوون کراوەتەوە.

وێنەی – ٧ –:

لەوێنەی – ٧ – سەرنج دەدەین کە جەمسەرەکان (ئەلکترۆد) بە کۆتایی باڵەکانەوە بەستراون، دەشتوانرێت کۆتایی پێی ڕاست لەگەڵ " Earth " لای نێگەتیڤی ئامێری هێڵکاری دڵدا ببەسترێت، هەروەك دەتوانرێت هەر نەبەسترێتەوە، لە کاتی

هێڵکاری دڵدا. ئەمەش ئەوە دەگەیێنێت کە ئەو تەزووە کارەباییەی لە دڵەوە بەرهەم دێت بە لەشدا تیدەپەڕێت ودەگاتە کۆتایی پەلەکانی باڵەکان و پێیەکان، شایانی باسیشە کە ئەم تەزووە کارەباییە لەگەڵ خوێندا دەڕوات بۆ سەرجەم بەش وئەندامەکانی لەش، تاکو گەرماییان پێببەخشیّ. هەرکاتێکیش ئەم تەزووە کارەباییە وەستا، یەکسەر دڵ لە لێدان دەکەوێت و، لەشیش ئەم گەرمییە لەدەست دەدات، واتە ئەو مرۆڤە مردووەو لەشی سارد دادێت.

کاتێك تەزووە کارەباییەکە بە لەشی مرۆڤدا دەڕوات، ئەوا خەرمانەیەکی موگناتیسی بەدەورەی لەشدا دروست دەبێت، بە پێی بنچینەی (یاسای) دەستە ڕاستە کە لە بواری فیزیا و کارەبادا ناسراوەو، پوختەکەشی ئەوەیە: کاتێك تەزوویەکی کارەبا بە مادەیەکی گەیێنەردا تێدەپەڕیت بە ئاراستەی پەنجە گەورە، خەرمانەیەکی موگناتیسی بەدەورەی تەنە گەیێنەرەکەدا دروست دەکات بە ئاراستەی پەنجەکان، هەروەك لە وێنەی — ٨ — دا دیارە.

وێنەی – ٨ – :

لێرەدا حیکمەتی پەروەردگار دەردەکەوێت لە جەختکردنەوە لەسەر پێکەوە چەسپکردنی پاژنەکان وشانەکانی نوێـژخوینان، ئـەویش بـۆ ئـەوەی لەشـی نوێژخوێنـەکان لـە ریزێکـدا لەلایـەنی کارەباییـەوە بەیەکـەوە گـەیێنرابن، واتـە کـەلێن لـە نێوانیانـدا نـەبێت و، بـەپێی فەرمایشتەکانی پێغەمبەر (ﷺ) کە لەمـەو بـەر باسمـان کـردن ئـەو کەلێنانە پڕدەکرێنەوە، واتـە لەشـی نوێـژخوێنان وەك یـەك لـە شـی

لێدێت لە ڕووی کارەباییەوە، ئەو کاتەش ئەو تەزووە کارەباییە دەگەڕێ و دەگوازرێتەوە لە نێوان لەش و دڵی نوێژخوێناندا لە هەرڕیزێکدا و خۆشەویستی و ئولفەت و دڵنیایی لە دڵەکانیاندا بەجێدێڵێت، ئەوە لە لایەك و لە لایەکی تریشەوە، ئەو خەرمانە موگناتیسییەی نوێژخوینان تێکهەڵکیش و تێکەڵاودەبن ویەك خەرمانەی یەککگرتوو بۆ ڕیزەکە دروست دەکەن کە بە شێوەیەکی ئەرێنی کاریگەری دەکاتە سەر هەست و سوزی نوێژخوێنان، لەکاتی هێشتنەوەی مەوداو کەلێن لە نێوان نوێژخوێنان لە ڕیزێکدا، بەواتای پێکەوە نەلکاندنی پاژنەو شانەکان، ئەو تەزووە کارەباییە وەك پێویست لە نێوان لەشیاندا ناگوازرێتەوە، هەروەها هێشتنەوەی کەلێن بۆ شەیتان لە نێوان نوێژخوینانـدا لە ڕیزێکدا، مەزەنەی ئەوەی لێدەکرێت کە لە پاداشتی نوێژەکە کەم کاتەوە، بە هۆی ئەو وەسوەسەی بۆنوێژخوینان دروستی دەکات لە نوێژەکەیاندا، بەوەش نوێژەکەیان لاواز دەبێت لە ڕووی گەردن کەچی و (خشوع) تێفکرین ودڵنیایی و، هەموو ئەوانەش دەبنە هۆی کەم وکورتی و پێکەوە گرێنەدانی ڕۆحی داواکراو.

ئاشکرایە کە مرۆڤ بۆ ڕۆیشتن و رزق وڕۆزی پەیداکردن و جێبەجێکردنی ئەرکە شەرعی و دنیاییەکانی تری پشت بە ساغی وهێزی لاقەکانی دەبەستێت، لەبەر ئەوە نوێژ گرنگیەکی زۆری داوە

بە بەردەوام بوون وبەهێزکردنی ماسولکەو جومگەکانی لاقەکان، چونکە ڕاوەستان و داهاتنەوە بۆ سەجدەو پاشان هەستانەوەو دانیشتن بۆ دەیان جار لە ڕۆژێکدا و لە نوێژە فەرز و سوننەتەکاندا، کە ئەمەش لە خۆیدا بە ڕاهێنانێکی ڕۆژانەی زۆر چاك دادەنرێت، بۆ بەردەوامی و بەهێزکردنی زۆربەی ماسولکەو جومگەکانی لەش.

سوودەکانی ڕکووع:

پزیشکەکان ، جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە زۆربەی خلیسکانەکانی (إنـزلاق) بڕبڕەی پشت لە ناوچەی لۆکەییدا کورتبووەتەوە، کە پێکهاتووە لە پێنج بڕبڕە (فقرة) و لە تەنیشتەکانەوە وەك بڕبڕەکانی سینگ بە هیچ ئێسکێکی ترەوە نەبەستراونەتەوە، لە کاتێکدا کە بڕبڕەکانی سینگ لە هەردوولاوە بە پەراسووەکانەوە بەندن و ئەوەش دەبێتە هۆی توندوتۆڵی بۆیان، هەروەك لە وێنەی — ٩ — دیارە.

وینەی — ٩ —:

سەرنج دەدەین کە زۆربەی کێش و پاڵەپەستۆی لەش کەوتووەتە سەر بڕبڕە لۆکەییەکان ، لەبەر ئەوە دەبێ بەکارهێنانی ناوچەی لۆکەیی لە جووڵانەوەکان و هەستان و دانیشتن و هەڵگرتنی شتە قورسەکان بە شێوەیەکی کردەیی بێت بۆ خۆلادان لە خلیسکە جۆراوجۆرەکان لەو ناوچە هەستیارەدا لە بڕبڕەی پشت، لێرەشدا دەبێ پشت بە شارەزایی پزیشکان ببەسترێ، بە مەبەستی ڕوون کردنەوەی حاڵەتی گشتیی خلیسکان، کە لەم جێگا لۆکەییەدا ڕوودەدات.

بڕبڕەی پشت پێکهاتووە لە حەوت بڕبڕەی مل و دوانزدەی سینگ و پێنجی لۆکەیی و پێنجی کلینچکە (عجز – سمت – کەفەڵ) و ئەمە جگە لە چواری بنکی کلك – قنگە جۆڵە، لە نێوان هەر بڕەیەك و بڕەیەکی تر لە بڕبڕەی پشتدا خەپایەك (دیسکێك) ی پشتگیریی هەیە، بە مەبەستی ڕێگری لە لێك خشانی بڕبڕەکان لەگەڵ یەکتردا، هەروەها نەرمی و بەهێزی دەبەخشێ بە بڕبڕەی پشت، جا کاتێك کە مرۆڤ هەڵدەستی بە جوڵەیەکی لە ناکاو، یا هەڵگرتنی کێشێکی زۆر، ئەوا یەکێك لەو دیسکە کرکراگەیانەی ناوچەی لۆکەیی دەکەوێتە بەر پاڵەپەستۆیەکی زۆر و ناکاو کە دەبێتە هۆی پلیشانەوە و قۆپانی لەشی کرکراگەکە و هاتنە دەرەوەی مادەکەی ناوی بۆ دەرەوەی

لەشی، ئەویش حاڵەتێکی نەخۆشی لێدەکەوێتەوە کە پزیشکەکان بە (خلیسکانی کڕکڕاگەیی) دەیناسێنن.

هەروەها دەکرێ ڕادەی مەترسی ناوچەی لۆکەیی لە بڕبڕەی پشت و قـــەبارەی ئـــەو هێـــز و پاڵەپەســـتۆ زۆرەی کـــە ئـــەم بڕبڕانـــە و کڕکڕاگـەکانیان دەکەونـە بـەری، بزانـرێ لـە میانـەی شـیکردنەوەی فیزیایی بۆ ئەو پاڵەپەستۆیەی لەسەر بڕبـڕەی پێنجـەمی لۆکەییـە " L5 " هەروەك لە وێنەی – ١٠ – دا دیارە.

وێنەی – ١٠ –

سەرنج دەدەین، کە ئەم کەسە کێشێکی هەڵگرتووە، کە بڕەکەی (٢٢٥)!!!

نیوتنە ، کە بەرامبەر بە یەك بلۆکی بیناسازیە (٢٢,٩٤) کیلۆگرامە، بە شێوەیەکی هەڵە و زیانبەخش، چونکە پشتی لە شێوەی کەوانەیی لارە، ئەویش دەبێتە هۆی زیاتربوونی بڕی ئاوێتەی ئاسۆیی " FX " ی ئەو هێز و پاڵەپەستۆیانەی سەر بڕەی لۆکەیی پێنجەم " L5 " و، دەبێتە بارێکی زیاتر بەسەرییەوە، بە گوێرەی شیکردنەوەی فیزیایی هێز و کێشەکان(قورساییەکان) دەردەکەوێ کە هێزی دەرکەوتەی سەر بڕەی لۆکەیی پێنجەم چەند بارە بووەتەوە و بە شێوەیەك زۆر بووە کە جێ باوەڕ نییە، چونکە گەییوەتە " R = 3803 " نیوتن، ئەویش یەکسانە بە کێشی حەوت کیسەی چیمەنتۆ (٣٨٧,٧٩) کیلۆگرام. ئەم هێزە زۆرە بەتەنها لە ئەنجامی هەڵگرتنی کێشێکەوە نەهاتووە،کەبڕەکەی(٢٢,٩٤) کیلۆگرامە، بەڵکو ئەنجامێکی سروشتیی خراپ بەکارهێنانی بڕبڕەی پشتە لە کاتی هەڵگرتنی ئەو کێشە، چونکە کێشی قەد (باڵا) و سەر و هەردووبازو، لە گەڵ کێشی هەڵگیراو " W1+W2 " بارێکی سەرباری گەورەی خستوەتە سەر بڕبڕەی لۆکەیی پێنجەم " L5 "، کە بووەتە خاڵی

چـــەق (جێگیربـــوون) بـــۆ کێشـــەکان (قورســـاییەکان) و، بـــۆ دەســتکەوتنی هاوســەنگی گرژبوونــەوە و چوونەبارییەکی گــەورە لــە دەمارەکانی لەش ڕوویداوە " T"، لە ئەنجامی ئەوەش دوو ئاوێتەی هێز دروست بووە، ئاسۆیی " Fx " و ستوونی "Fy "، هەروەها سەرنج دەدەین، کە بڕی ئاوێتەی ئاسۆیی، کە دەکاتە (٣٢٢٥) نیوتن ، واتە (٣٢٨,٨٥) کیلۆگرام، لە دەوری دووجارەی بڕی ئاوێتـــەی ســـتوونییە کـــە (١٧٤٨) نیوتنـــە، واتـــە (١٧٨,٢٤) کیلۆگرام، وەك زانراویش کە ئاوێتەی ستوونی بە پاڵپشت و هێز دادەنرێت بە قازانجی بڕبڕەی پشت، لەکاتێکدا کە ئاویتەی ئاسۆیی نمونەی بەڵاو زیانە بۆ بڕبڕەی پشت، چونکە دەبێتە هۆی کووڕبوونەوەی پشت وزووپیربوون، بۆ دەستکەوتنی هاوسەنگی و، وەك ئەنجامی کۆتایی ، بڕی هێزی کاردانەوەی سەر بڕەی لۆکەیی پێنجەم گەورە و مەترسیدارە " R = 3803" نیوتنە، کە بەرامبەر (٣٨٧,٧٩) کیلۆگرامە.

Pressure on the Spinal Column

a- The pressure on the third lumbar disc for standing.
P = 5 atmospheres

b- Standing and holding 20Kg.
P = 7 atmospheres

c- Picking up 20Kg incorrectly by bending the back bone but kness are straight.
P = 19 atmospheres

d- Picking up 20Kg correctly by bending the kness but back bone is straight
P = 12 atmospheres

وێنەی – ١١ –

وێنەی – ١١ – نموونەیەکی ترە، بۆمان ڕووندەکاتەوە، کە ناوچەی لۆکەیی چەندە هەستیار و مەترسیدارە، کاتێك کە بە شێوەیەکی نادروست بەکاردەهێنرێ، سەرنج دەدەین، کەوا کەسێك بە ڕاستی ڕاوەستاوە و هیچ قورساییەکی هەڵنەگرتووە (وێنەی a,5)، بەمەبەستی پێوانی پاڵەپەستۆی سەر کرکراگەی لۆکەیی سێیەم " L3 " ، دەرزی ئامێری پێوانی پاڵەپەستۆی پیا چەقێنراو، ئامێرەکە (٥) پلەی پاڵەپەستۆی هەوای خوێندەوە، لەکاتی هەلگرتنی قورساییەك، کە برەکەی (٢٠) کیلۆ گرامە ، بەدەستەکانی و، لە کاتێکدا کە بەشێوەیەکی ڕاست و ڕێك ڕاوەستاوە، ئەو پاڵەپەستۆیە

زیـاد دەکـات بـۆ نزیکـەی (٧) پلـەی پاڵەپەسـتۆی هـەوا " وینـەی b,5"، واتە پاڵەپەستۆ سەر کڕکڕاگەی سێیەم بـەبڕی (٢) پلـە لـە پاڵەپەستۆی هەوا زیادی کـرد، هـەمان کـەس ئەگـەر بیـەوێ هـەمان کێش لەسەر ڕووی مێزێکی نزمەوە هەلگرێ، بـە جۆرێـك، کـە پشـتی ئاسۆیی و ڕاست بێت، لە کاتێکدا هـەردووك چۆکی نووشـتاوەتەوە، واتە هەلگرتنی کێشەکە بـە شـێوەیەکی زانسـتی دروسـت، ئـەوا ئـەو کاتە پاڵەپەستۆ زیاد دەکات بۆ نزێکـەی (١٢) پلـە(وێنـەی d,5)، لە کاتێکدا، گەر بیەوێ ئەو سەنگە بـە شـێوەیەکی هەڕەمـەکی و بـە هەڵـە هـەلگرێ ، بـە شـێوەیەك کـە پشـتی کەوانـەیی و لار بێـت و چۆکەکانی ڕاسـت بێـت، ئـەوا پاڵەپەسـتۆی لێـوە ئـەنجام بـوو زیـاد دەکـات بـەهۆی شـیبوونەوەی پاڵەپەسـتۆی سـەر بڕبـڕەی پشـتی کەوانـەیی بـۆ دوو ئاوێتـەی ئاسـۆیی و سـتوونی، چـونکە ئاوێتـەی ئاسۆیی ئەبێتە هۆی زیادبوونی پاڵەپەستۆی سەر کڕکڕاگەی لۆکـەیی سێیەم و دەبێتە (١٩) پلە (وینەی c,5)، واتە، جیاوازی لە نێـوان هـەلگرتنی سـەنگەکە بـە شـێوەیەکی دروسـت و بـە شـێوەیەکی نادروست دەگاتە (٧) پلە.

بۆ خۆ پاراستن لـە و پاڵەپەسـتۆ و هێزانـە، واتـە، سـەنگی گـەورەی زیـادی سـەر بڕبـڕە لۆکەییـەکان و کڕکڕاگـەکانی ، کـە لـە ئـەنجامی هەڵەی فیزیایی، کە لە خۆیـەوە دروسـت دەبێـت لـە کـاتی جووڵـە و

هەڵگرتنی قورسایی، پێویست بە دڵنیابوون دەکات لە ڕاستی باری بڕبڕە بە شێوەیەکی باش لە کاتی ڕۆیشتن و دانیشتن، یا لەکاتی هەڵگرتنی کەلوپەل ، دەبێت تەنها چۆکەکان بنووشترێنەوە لەگەڵ پاراستنی ڕاستبوونی بڕبڕەی پشت، کە دەبێت ستوونی بێت کاتێك شتێکی دیاریکراو لە زەوی هەڵدەگرینەوە، بەجۆرێك کە کێشی هەڵگیراو تابکرێت نزیك بێت لە چەقی (سەنتەری) قەبارەکەیەوە. بە پێچەوانەی ئەوەشەوە، ئەگەری تووشبوونی بڕبڕە بە خلیسکان زۆر دەبێت، ئەنجامەکەش کارەسات دەبێت.

لێرەوە دەردەکەوێ، کە بڕبڕە لۆکەییەکان بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ کاریگەر دەبن بە جووڵەی ئەندامێك لە ناکا و بە شێوەیەکی هەڵە، هەروەها بە هەڵگرتنی هەڵەی کێشەکان (قورسایی)، بەتایبەتی ئەگەر کەسەکە هیچ جۆرە وەرزشێك نەکات و نوێژ وەك پێویست نەکات.

بە دەربڕینێکی ڕاستەوخۆ، ناوچەی لۆکەیی بە خاڵی لاوازی بڕبڕەی پشت دادەنرێ ئەگەر بە هەڕەمەکی و نادروست بەکار هێنرا، لە بەرامبەر ئەمەشدا، نوێژ دەستەوەستان نەبووە، بەڵکو لە دەروازەیەکی فراوانەوە هەوڵی خۆیداوە، بە مەبەستی پاڵپشتکردن و بە هێزکردن و ڕاهێنانی بڕبڕەی پشت و بڕە لۆکەییەکان و کرکراگەکانی ، بە دەیان جار لە ڕۆژێکدا، بەمەبەستی ئامادەکردن و

توانا پێدانی مرۆڤ بە شێوەیەکی کرداری بۆ بەرەنگاربوونەوە و بەرگریکردن لە جوولەی ناکاو و هەڵگرتنی قورسایی بە شێوەیەکی جێگیرو بەهێزێکی بێ وێنەوە، چونکە ڕکووعی دروست بە تەختی و ڕاستی پشتەوەو، هەروەها بە ڕاست بوونی لاقەکان و قۆڵەکانەوەو، ئارامی لە ڕکووعدا، بە باشترین جوڵەکان دادەنرێت بۆ بەهێزکردنی بڕبڕەی پشت و، زیاتر نەرمی پێدەبەخشن، ئەوە سەرەڕای جومگەی ئەژنۆ، کە لەلایەنی بەهێزی و نەرمیەوە سوود لە ڕکووعی دروست وەردەگرێت، وێنەی(١٢)ڕوونکردنەوەی ڕکووعی دروستە لە نێوان چەند شێوازێکی لێک جیاواز لە ڕکووعی نادروست، کە هەمان سوودی ڕکوعی دروست نەبە بڕبڕەی پشت و نەبە جومگەی ئەژنۆ ناگەیێنن.

وێنەی – ١٢ –

وێنەی(١٣)ڕكووع بردنی نوێژە لە دوو باری لێك جیاوازدا ، باری یەكەم نموونەی ڕكووعی دروستە وەك ڕكووعی پێغەمبەر ﷺ ، جووتە لەگەڵ مەرجەكانی دوو نیوەكەی نوێژدا، هەرچی باری دووەمیشە نموونەی ڕكووع بردنی ناجووت لەگەڵ مەرجەكانی نوێژدا بەتەواوی.

مەرجەکانی نوێژ:

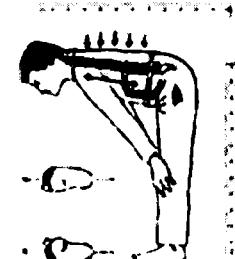
١- پاکوخاوێنی جێگاکە.

٢- پاك و خاوێنی پۆشاك.

٣- داپۆشینی عەورەت.

٤- ڕووکردنە قیبلە.

٥- داهاتنی کاتی نوێژ.

أقدام المصلين فى صلاة الجماعة أثناء الوقوف والركوع تكون متوازية ومتصلة حتى تصبح جميع أصابع القدمين باتجاه القبلة

المسافة بين القدمين المتوازيين أثناء الوقوف والركوع ينبغي أن تكون مساوية تقريبا للمسافة بين كتفي المصلي

الوضع الأول

أقدام المصلين فى صلاة الجماعة أثناء الوقوف والركوع غير متوازية ومتصلة فى نقطة واحدة لكن أصابع القدمين ليست باتجاه القبلة بل باتجاهات مختلفة

الوضع الثاني

وێنەی – ١٣ –

سەرنج دەدەین لە باری یەکەمدا، جا نوێژخوێن وەستابێت یا لە رکووعدابێت، باری پێیەکان لەسەر زەوی بریتین لە دوو هێڵی هاوتەریب، ئەوەش پێویستی بە تێکۆشان وبەکارهێنانی توانا هەیە بۆ گرژکردنەوەی دەمارەکانی سمت و بەکاربردنیان بە شێوەیەکی خۆویست، کە دەبێتە هۆی پەیدابوونی چالاکی و زیادبوونی سووڕی

خوێن تێیدا، لە کاتێکدا باری دووەم گرژبوونەوەی دەماری تێدا ڕوونادات، لەبەر ئەوەی باری پێیەکان لەسەر زەوی گۆشەی تیژە و هاوتەریب نین، ئەوەش خۆویست نییە و ئەندامییە، پێویستیشی بە هیچ تێکۆشان و توانا بە کارهێنانێك نیە.

لە لایەنی شەرعیشەوە، لە پێغەمبەرەوە (ﷺ) هاتووە، کە پەنجەکانی پێی ڕوو دەکردنە قیبلە،

لە ئەنجامی بەراوردکردنی فیزیایی و تەندروستی هەردوو حاڵەتەکە، دەردەکەوێ کە باری پێیەکان بە هاوتەریبی لە ڕکووعی دروستدا، زۆر چاکترە لە باری ناهاوتەریب، ئەویش بە هۆی ئەو گرژبوونەوە و خاوبوونەوە وچالاکییەی لە ناوچەی سمتدا ڕوودەدات.

دەبینین لە باری یەکەمی وێنەی(١٣)دا پەنجەکانی هەردوو پێ ڕوویان لەیەك جێگایە و، جووتە لە گەڵ ڕوو لە قیبلە، لە کاتێکدا دەبینین لە باری دووەمدا، ڕووی پەنجەکانی پێی ڕاست جیاوازە لەگەڵ ڕووی پەنجەکانی پێی چەپ و لە نێوانیشیاندا گۆشەیەکی دیاریکراو هەیە (٠)، هەروەها دەبینین ڕووی پەنجەکانی هەردوو پێ جیاوازە لەگەڵ ڕووی قیبلە ، ئەمەش جووت نییە لەگەڵ مەرجەکان.

هەروەها دەبینین لە باری یەکەمی ڕکووع دا، بڕبڕەی پشت و جومگەی چۆك بە تەواوی ڕاستن ، لەوانەشە لە لای هەندێك لە نوێژخوێنان ئەنجامدانی ئەم شێوە ڕکوع بردنە دروستە زەحمەت بێت، ئەویش بە هۆی کەمی نەرمی لە لەشیان و، ئەو ڕەق بوونەی لە بڕبڕەی پشتیان و جومگەی چۆکیاندا هەیە، لەبەر ئەوە خراپ نییە لە دەرەوەی کاتەکانی نوێژدا هەوڵی ڕاهێنان لەبەردەم ئاوێنەیەکی گەورەدا بدەن، بە مەبەستی چاودێری کردنی ڕاستی پشت و جومگەی چۆك.

لە میانەی ئەو شیکردنەوە فیزیاییەی پێشوودا، ڕوون بووەوە کە ڕکووعی دروست، کاریگەری ئەو پاڵەپەستۆ زۆرە کەم دەکاتەوە، کە دەکەوێتە سەر برِە لۆکەییەکان لە ئەنجامی جووڵانەوەو هەڵگرتنی باری قورس بە شێوەی نادروست ، هەروەها لە ئەنجامی دووبارەکردنەوەی ڕکووعی دروست دەیان جار لە ڕۆژێکدا، برِە لۆکەییەکان و کرکڕاگەکانیان نەرمییەکی زۆریان دەست دەکەوێ بۆبەرەنگاربوونەوەی ئەگەری ئەو تووشبوونانەی کە لە ئەنجامی جووڵەی لە ناکاو و هەڵگرتنی باری قورسدا ڕوودەدەن، هەروەها لە ئەنجامی دووبارەکردنەوەی ڕکووع و سەجدەی دروست و بۆ دەیان جار لە ڕۆژێکدا، برِەلۆکەییەکان و کرکڕاگەکانی نەرمیەکی زۆریان

دەست دەکەوێت بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەگەری تووشبوون کە لە ئەنجامی جوڵەی لەناکاو و هەڵگرتنی بارەگرانەکانەوە دێتە کایەوە.

لە لایەکی تریشەوە، ناچارکردنی جومگەی چۆک لەسەر ڕاستبوون دەبێتە هۆی کێشکردن و ڕاکێشانی زۆر لە دەمارەکانی ڕان و بەستەرەکانی ناوچەی چۆک و قاچ (لاق)، ئەوەش پێویستی بە خەرج کردنی توانا و تێکۆشانە، دەرەنجامیش جومگەی چۆک نەرم و چالاك و بە هێز دەبێت، هەروەها لە ڕکووعی دروست دا، (قۆلۆن) ی سەرکەوتوو و دابەزیو دەکەوێتە بەر ڕاکێشانی خۆویست، ئەویش دەبێتە هۆی ڕوودانی چالاکی و زیندەیی لە شانەکانیدا.

لە لایەنی شەرعیشەوە، لە پێغەمبەری خواوە ﷺ هاتووە، کە لە ڕکووعەکانیدا پشتی تەخت و ڕاست ڕا دەگرت، تەنانەت ئەگەر ئاو بکرابایەتە سەر پشتی لە هیچ لایەکەوە نەدڕژا، هەروەها لە ڕکووع دا ئارام دەبوو، سەرەڕای ئەوەش، ئەو جومگەی چۆکی ڕاست ڕادەگرت و نەیدەنووشتانەوە، هەروەها هەردوو لەپی دەستی دەخستە سەر چۆکەکانی و نێوان پەنجەکانی دەستی لێك دەترازان. واتە پەنجەکانی پێکەوە نەدەنووسان، بەشێوەیك چۆکەکانی بە لەپی دەستی دەگرت، هەروەکو بڵێی چنگی لێدەدا، حیکمەتی بڵاو کردنەوەی نێوان پەنجەکانیش لەوەدایە، کە ئەو هێزەی کەوتووەتە سەر چۆکەکان دابەشی هەموولایەك بێ، بۆ پاراستنی سەلامەتی

ئێسکە جوڵاوەکەی چۆک(سابونی چۆک)، چونکە ئەگەر پەنجەکانی دەست لە پاڵ یەك بن لەسەر چۆك، ئەوا هێزێك لەسەر ئێسکی چۆك دروست دەبێت کە ڕووی لە یەك لایە لەوانەشە ئەوە زیانی پێ بگەیەنێ، بە شێوەیەکی گشتی دەبینین باری یەکەمی ڕکووع کە جووتە لەگەڵ مەرجەکانی هەردووك نێوەی نوێژ، دەوڵەمەندە بە سوودی فیزیاوی و تەندروستی، لە کاتێکدا دەبینین کە باری دووەم لەم ڕووەوە هەژارە و ئەو سوودانەی تێدا نییە، ئەویش لەبەر بوونی کەم وکورتی لە مەرجەکانی نیوەی دووەمی نوێژ ، ئەوە ئەگەر لە نیوەی یەکەمیشدا نەبێت لە لاوازی ملکەچی و تێفکرین.

سوودەکانی سەجدە:

وێنەی – ١٤ – هەردوو حاڵەتەکەی سوژدەبردن

وینەی –١٤– یش دوو حاڵەتی کڕنووش(سەجدە) ی بەرامبەر یەك ڕوون دەکاتەوە، کە حاڵەتی یەکەم کڕنووشێکی دروستە وەکو سەجدەی پێغەمبەر ﷺ و جووتە لەگەڵ مەرجەکانی نوێژ، لە کاتێکدا حاڵەتی دووەم نموونەی کڕنووشێکی ناجووتە لەگەڵ مەرجەکان، لە حاڵەتی یەکەمدا جەخت کراوەتەوە لەسەر ڕاست

بوونی بڕبڕەی پشت و ڕیك ڕاگرتنی بە تەواوی، تاکو کڕکڕاگەکانی بڕە لۆکەییەکان لەسەر باری ڕاست بوون ڕابێن و بەمەش هێز و چالاکی و نەرمییان زیاد دەبێت، لە ئەنجامی ڕاستبوونی بڕبڕەی پشتیش، (قۆلۆن) کە بەرزدەبێتەوە و دادەبەزێ دەکەوێتە بەر ڕاکێشانی خۆویست، کە لە ئەنجامدا چالاکی لە شانەکانێدا دێتەدی، بە پێچەوانەی حاڵەتی دووەمەوە، کەخاڵییە لەم سوودانە، لەبەر کووڕبوونەوەی بڕبڕەی پشت کە ملکەچی هیچ جۆرە تێکۆشانێکی خۆویست نییە، چونکە لەخۆوەیە و پاراستنی قاڵبێکی شێواوی ڕەق بوو و نەبوونی نەرمییە لە بڕبڕەی پشتدا، قۆلۆنیش بە جێگیری دەمێنێتەوە و ناکەوێتە بەر هیچ جۆرە ڕاکێشانێکی خۆویست.

لە کڕنووشی دروستدا، پەنجەکانی دەست پێکەوە دەبن (نێوانیان نییە)، بە شێوەیەك کە ڕووی پەنجەکانی هەردووك دەست لە یەك شوێن دەبن کە ئەویش قیبلەیە، ئەمەش پێویستی بە خەرجکردنی توانا هەیە بۆ گرژ کردنەوەی دەمارەکانی لەپ، کە دەبێتە هۆی چالاکی نەرمی و بەهێزی پەنجەکان و هەردووك لەپ، ئەوەش پێچەوانەی حاڵەتی دووەمە، کە تێیدا هەردووك لەپ شل و خاون و پەنجەکانیش ڕوو لە شوێنی لێك جیاوازن و، هیچ کرژبوونەوە وخاوبوونەوەیەکیش لە دەمارەکانی لەپدا ڕوونادات.

سەبارەت بە لایەنی شەرعیش، ئەوا لە پێغەمبەرەوە ﷺ هاتووە، کە پشتی لە کڕنووشدا ڕاست و ڕێك ڕادەگرت، هەردووك دەستیشی لەسەر زەوی دادەنا و پەنجەکانی بەیەکەوە دەبوون و ڕوویانی لە قیبلە دەکرد، هەروەها ئەو ، پەنجەکانی پێی لە زەوی دەچەقاند و ڕووی ئەوانیشی دەکردە قیبلە، کە ئەوەش دەبێتە هۆی ڕوودانی گرژبوونەوە و چالاکی لە دەمارەکانی هەردووك پێ و پەنجەکان.
هەروەك ﷺ فەرموویەتی: " إِذا سَجَدَ الْعَبْدُ سَجَدَ مَعَهُ سَبْعَةُ آرَابٍ، وَجْهُهُ وَكَفَّاهُ وَرُكْبَتَاهُ وَقَدَمَاهُ"[١٣].

لەلایەکی تریشەوە، خوێنی دابەزیو بۆلای سەرو مێشك زیاددەکات، لەکاتی سەجدەی هاوەڵ بەدڵنیایی و، گەیاندنی نێوچەوان بەزەوی و سێجار تەسبیحکردن و پاڕانەوەو تێفکرینی لەسەرخۆ، واتە ئەم سەجدەیە قومێك چالاکی دەبەخشێت بە مێشك و دەم و لووت و چاوەکان بەهۆی دەرخواردانی بڕیکی زیاتر لە خوێنی پاك، چونکە دەکەونە ئاستێکی نزمتر لە ئاستی دڵەوە، لەبەر ئەوە بە ئاسانی خوێنی پاکیان پێدەگات لەچاو ئەوەی وەستابێت یا دانیشتبێت.

سەرنج دەدەین لەکاتی سەجدەدا ناوسك بەرەو ماسولکەی هەناسەدانی ناسراو بە ناوپەنچك پاڵدەنێت و پاڵەپەستۆی دەخاتە

---

[١٣]_ مسند الشافعي بترتيب السندي: ج١/٩٢ الباب السادس في صفة الصلاة.

سەر، کە دەبێتە هۆی هەناسەدانەوەیەکی خۆنەویست لەکاتێکدا نوێژخوێن خەریکی تەسبیحکردن و پاڕانەوەیە لە سەجدەکەیدا، ئەوەش یارمەتی وەدەرنانی ئەو هەوا پیسە دەدات کە لەدوای هەناسەدانی سروشتی ماوەتەوەو ئۆکسیجینی پاك جێی دەگرێتەوە، کە ئەویش یارمەتیەکە بۆ پاککردنەوەی ئەو خوێنە پیسەی لە ئەندامەکانی لەشەوە بەرەو دڵ دەگەڕێتەوەو، لەوێوەش بەرەو سیەکان، بەمەبەستی پاڵاوتن و ئۆکسیجین پێدان و، وەدەرنانی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن بەهۆی هەناسەدانەوە.

سوودەکانی دانیشتنی تەحییات " التشهد" لە نوێژدا:

گرنگی دانیشتنی تەحییات، لە سودە گرنگەکانیدایە بۆ لەشی مرۆڤ، وەك: زیاترکردنی نەرمی و، لاستیکی بەستەرەکانی پێیەکان وچۆکەکان، هەروەها زیادکردنی نەرمی ماسولکەکانی ڕانەکان و پێیەکان بە قولەپێیەکان و پەنجەکانی پێیشەوە، ئەمە لەلایەك و لەلایەکی تریشەوە کێشی لەش لەکاتی دانیشتنی تەحییات وەکو شێلانێکە بۆ قاچەکان، بە ماسولکەو دەمارەکان و بەستەرەکان و خوێنبەرەکان و ئەوانی تریشەوە، چونکی گرانایی لەش لەسەر خانە نەرمەکانی هەردولاق پاڵەپەستۆ ئەخاتە سەریان و دەبێتە هۆی

ئەوەی بە سانایی خوێنی بە ئۆکسیدەبوو بگڕێتەوە بۆ دڵ و لە هەمان کاتدا نەرمبوونی ئەو خانانەی لاقەکان.

سەرچاوەکانی فیزیای پزیشکی جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە، کە شیکردنەوەیەکی (توێکاری – تشریحی) لەسەر (١٠٠٠) تەرم ئەنجامدرا و دەرکەوت کە لە هەرسێ کەسیان، دووانیان بەدەست کێشە و گیروگرفتی جومگەی چۆکەوە گرفتارن، سێ یەکەکەی تریش گرفتاری هەمان کێشەن لە جومگەی سمتدا، یەکێك لەو نەخۆشییانەی کە تووشی جومگەکان دەبن هەوکردنی جومگەکانە کە دەبێتە هۆی دەردانی زیاتر لەو شلە ڕوونەی Synovial "Fluid"، کە لە جومگەکاندا هەیە، بەتایبەتی لە جومگەی ئەژنۆدا، هەروەك لە وێنەی – ١٥– دا ڕوون کراوەتەوە.

وێنەی – ١٥ – جومگەی چۆک:

کرداری خزین (لێك نەخشین) لە جومگەی ئەژنۆدا، پشت دەبەستێ بە پلەی لینجی ئەو شلەیە، واتە، تاکوپلەی لینجی شلەکە نزمتر و کەمتربێت، ئەوا کرداری خزین باشتر دەبێت و بە پێچەوانەوەش، جا کاتێك کە شلەی ڕوونی جومگەی چۆك دەکەوێتە بەر تێکۆشان وماندووکردنی زۆر، ئەوا پلەی لینجی کەمتر دەبێتەوە، بەمەش کرداری خزینی باشتر دەبێت وکرداری لێکخشان لە جومگەی چۆك کەمتردەبێت و، جومگە نەرمترو چالاکتر دەبێت.

هەروەها ئەو فیزیاییانەی لە بواری پزیشکیدا کاردەکەن، توانیان کرداری لێکخشان لە جومگەی چۆکی مرۆڤ بپێون و دەرکەوت کە کەمترە لە (٠،٠١) ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ کە ئەگەر هێزێك، کە برەکەی (١٠٠) پاوەند بێت و بخرێتە سەر جومگەی چۆك، ئەوا یەك پاوەند، واتە یەك لەسەر سەد، بەسە بۆ جووڵاندنی چۆك، بەشێوەیەکی سروشتی و ئاسان.

ئەم پلە نزمە کەم وێنەیەش لە کرداری لێکخشان، بە یەکێك لە سەدان نیشانەی ئیعجازی خوای باڵادەست دادەنرێ لە لەشی مرۆڤدا، کە لەسەر جوانترین شێوە خولقاندوویەتی، چونکە هەرچەندە هۆکاری تەکنۆلۆجیای تازە بابەت بەکار بهێنرێ لە دروست کردنی (رۆبۆت) دا، هەرگیز ناتوانرێ کرداری لێکخشان بەم ئاستە کەم وێنەیە دەس بخرێ لە جومگەی چۆکی رۆبۆتەکاندا، کە کێشیان بە قەد کێشی مرۆڤە، ئاخۆ کرداری لێکخشان لە نێوان گوێزانی تراش و بەفری تازە کەوتوو، کە زۆر نەرمە چەند بێت ؟ ئایا کرداری لێکخشانی باشترە لە کرداری لێکخشان لە ئێسکەکانی جومگەی چۆك لە لەشی مرۆڤ، کە دەیەها کیلۆگرام کێشی هەیە ؟ بە گوێرەی ژیربێژی (منطق)، وادیارە کرداری لێك خشانی گوێزانی تراش لەگەڵ بەفر زۆر کەمە، لەبەر ئەوەی گوێزانەکە زۆر تەنك و تیژیشە و هیچ بەرگرییەك نایەتە رێی لە کاتی رۆیشتنی لەسەر

بەفری نەرم، لەگەڵ ئەوەشدا لە ڕووی زانستیەوە دەرکەوت، کە کرداری لێکخشانی دەگاتە (٠٬٠٣) واتە سێ جاربەرزترە لە لێکخشانی جومگەی چۆك.

لەم دەرهاوێشتە فیزیایی – پزیشکییەوە دەردەکەوێ، کە دوو دانیشتنەکەی تەحییاتی یەکەم و دووەم لە نوێژدا، کە تیایدا بڕی گۆشەی نێوان ڕان وقاچ یەکسانە بە هیچ، کۆششێکی گەورە دەخەنە سەر شلە ڕوونەکەی جومگەی چۆك، کە ئەویش کرداری خزین باشتر دەکات و، ئەنجامیش پلەی لێکخشین لە جومگەدا کەم دەکاتەوە، بە دووبارە کردنەوەی ڕۆژانەی دانیشتنەکانی تەحییات، بۆ دەیان جار لە ڕۆژێکدا لە نوێژە فەرز و سوننەتەکاندا، کرداری خزین بە جۆرێك باش دەبێت، کە کرداری لێکخشان بتوانێ پارێزگاری لە توانا و لێهاتوویی خۆی بکات بۆ درێژترین ماوەی تەمەنی مرۆڤ و، جومگەی چۆك بە چالاکی و بەهێزی بمێنێتەوە.

هەروەها سەرنج دەدرێت، کە باری بڕبڕەی پشت لەم دانیشتنەدا وەکو ڕاستە، ڕاستە کە ئەویش نەرمی و بەهێزی کڕکڕاگەکانی نێوان بڕەکان زیاتر دەکات.

لەکاتی سەردانەکەمدا بۆ زانکۆی لۆند لە وڵاتی سوید، چاوم بە پزیشکێکی پسپۆڕی نەشتەرگەری و گۆڕینی چۆك کەوت، کەلە

نەخۆشخانەی زانکۆی لۆند کاری دەکرد، ئەو پزیشکە ئەوەی دووبارەکردەوە کە زۆربەی ئەوروپاییەکان، جگە لە نوێژخوێنان و وەرزشکاران، بە تەواوی دووچاری کەمی نەرمی جومگەی چۆك بوون، چونکە گۆشەی نووشتانەوەی چۆك لای ئەوان دەگاتە (٩٠) پلە لە کاتی دانیشتن چ لە ماڵەوە یاخود شوێنی کارکردندا، یاخود کاتی دەست بە ئاوگەیاندن و، ئەو گۆشەیەش دەبێتە (١٨٠) لە کاتی پاڵکەوتن یاخود نووستن، لە ژیانی ڕۆژانەشیاندا چ لە کاتی کارو فەرماندا، یا کاتی مۆڵەت، ئەوا نەرمی جوڵەی چۆکیان کورت بووەتەوە لە نێوان (٩٠) پلە و، (١٨٠) پلەدا، بە واتایەکی تر، هەرگیز ئەو گۆشەیە نابێتە ((٠) پلە، چونکە سروشتی ژیانیان هەرگیز پێویستی بە گۆشەی (٠) نیە، واتە ئەوان زۆربەی کات، وەکو دانیشتنی تەحییات لە نوێژدا، یاخود کاتی خواردن لەسەر زەوی، دانانیشن، دەتوانرێت لە کاتی بانگهێشتکردنی ئەوروپاییەك کە نوێژناخوێنێت، یا وەرزشکار نەبێت، بۆ نانخواردن لەسەر زەوی، سەرنجی ئەو دیاردەیە بە کردەوە بدرێت، کاتێك دەبینین ناتوانێت لەسەر زەوی دانیشێت و، جارێك خۆی بەلای ڕاستداو جارێك خۆی بۆلای چەپ دەبات و، نیشانەی سەغڵەتی لە ڕوویدا دیارە، هەروەك پشکۆی بەدەستەوە گرتبێت، لەبەر ئەوە حاڵەتی هەوکردن و

ڕەقبوونی چۆك لەلای ئەوروپاییەکان حاڵەتێکی بڵاوە، بە گوێرەی وتەی ئەو پزیشکە.

الوضع الأول

الوضع الثاني

وێنەی – ١٦ –

دانیشتنی یەکەمی تەحییات، بە دانیشتنی ڕاخستن " الأفتراش" ناو دەبرێ، کە لە وێنەی – ١٦– دا دیارە، لە پێغەمبەری خواوە ﷺ دەربارەی ئەم دانیشتنەهاتووە، کە پێی چەپی ڕادەخست و بە ئارامی لەسەری دادەنیشت، پێی ڕاستەشی لە زەوی دەچەقاند و ڕووی پەنجەکانی دەکەوتنە قیبلە، لە وێنەکەشدا سەرنج دەدرێت، کە (ڕاستە – مسطرة) ەکە، ئاماژەیە بۆ پێویستی ڕاستبوونی پشت و بڕبڕەی پشت بە شێوەی ستوونی، ئەویش بەمەبەستی کەمکردنەوەی ئاوێتەی ئاسۆیی لە کاتی دانیشتنی ڕاخستنی تەحییات لە نوێژدا هەروەك لە حاڵەتی یەکەمی وێنەی (١٦)دا ڕوونکراوەتەوە، ئەویش بۆ پاراستنی نەرمی و گەنجێتی و بەهێزی بڕبڕەی پشت بۆ درێژترین ماوەی توانراو، شایانی باسیشە کە، ڕاستبوونی بڕبڕەی پشت دەبێتە هۆی ڕاکێشانی بۆڕی گەروو (قورتوم) و سورێنچك، لە ئەنجامیشدا گەدە بۆ سەرەوە، کە ئەویش وادەکات دەرچەی گەدە لەگەڵ دوانزەگرێدا ڕوو لەخوارەوە بێت وئەوەی لەناو گەدەدایە بە ئاسانی بگوازرێتەوە بۆ دوانزەگرێ و ڕیخۆڵە و، ئەمەش دەبێتەهۆی باشکردنی کرداری هەرکردن.

لە کاتیکدا سەرنج دەدەین، لە حاڵەتی دووەمی وێنەی – ١٦ – دا، بڕبڕەی پشت ڕاست و ستوونی نیە، ئەویش دەبێتە هۆی زیادبوونی

ئاوێتەی ئاسۆیی و، زیاتر کووڕبوونەوەی پشت بە تێپەڕینی تەمەن، لە ئەنجامیشدا، بڕبڕە لاواز دەبێت و نەرم و نیانی لەدەست دەدات و، زووپیربوون ڕوودەدات.

شایانی باسە، کە دانیشتنی ڕاخستن " الأفتراش" تا ڕادەیەك لەگەڵ دانیشتنی (ئەڵماس – الماسة) ی یۆگا پێك دەچن، لەلایەنی ڕاستڕاگرتنی پشت و، لایەنی باری هەردووك چۆك کەلە وێنەی – ١٧ – دا نیشان دراوە، لەگەڵ جیاوازییەکی کەم نەبێت، کە لە وێدا هەردووك پێ ڕادەخرێن و لەسەر پاژنەکان دادەنیشن و لەگەڵ جیاوازی شوێنی دەستەکان لەسەر ڕانەکان، وەرزشی یۆگا بە کۆنترین جۆری وەرزش دادەنرێ، تا ئێستاش لە پەیمانگا و دامەزراوەکانی یۆگا لە ئەوروپا و ئەمریکا و وڵاتانی خۆرهەڵات پیادە دەکرێ و، سەرکەوتوویی و شیاویی خۆشی سەلماندوە لە بواری گرنگی دان بە تەندروستی.

یۆگاییەکان دەربارەی دانیشتنی ئەڵماس دەڵێن: کاریگەرییەکی باشی هەیە لەسەر خواروی پشت و زۆربەی دەمارەکانی ناوچەی سمت و ڕان و چۆك و لاقەکان، هەروەها سوڕی خوێنیش لەو شوێنانە چالاك دەکات، هەروەها کاریگەری باشیشی هەیە بۆ سوك کردنی حاڵەتەکانی(دەوالی) و مایەسیری، قسەیەکیشیا ن لەسەر ئەم دانیشتنە هەیە کە دەڵێن: ئەوکەسەی لە دوای خواردن دە

خولـەك لـە بـاری دانیشـتنی ئـەڵماس دا بنیشـێ دەتـوانێ بـەردیش هەرس بکات. لە خـوارەوە وینـەی (١٠)، دانیشـتنی ئـەڵماس پیشـان دەدات.

وێنەی — ١٧ — دانیشتنی ئەڵماس:

دانیشتنی دووەمی تەحییات لە نوێژدا، بـە دانیشـتنی سمـت یـاخود کلـۆت (التــورك) نــاو دەبــرێ، کــە لــە وێنــەی (١٨)، دا ڕوون کراوەتـەوە، لـە پێغەمبـەری خـواوە ﷺ هـاتووە، کـە پێـی ڕاسـتی

دەچەقاند و پێی چەپەشی لە ژێرڕاستەوە دەردەکرد و لای کلۆتی (سمتی) دەگەیاندە زەوی.

وێنەی – ١٨ – دانیشتنی کلۆت – التورك:

ئەگەر سەرژمێرییەکی نزیکەیی بکرێ لە نێوان کۆمەڵانێکی لێك جیوازی خەڵکیدا، یا خود لە نێوان پۆلەکانی قوتابیانی قۆناغە جیاوازەکاندا، دەربارەی زانینی ژمارەی ئەوانەی کە دەستی ڕاستەیان بەکار دەهێنن و ئەوانەی دەستی چەپەیان بەکار دەهێنن، ئەوا دەردەکەوێ، کە زیاتر لە ٩٠٪ ی ئەوان دەستی ڕاست بەکاردەهێنن و ئەوان زۆرینەن، لە کاتێکدا بە کارهینەرانی دەستی

چەپ کەمینەن، جا کاتێک کە مرۆڤ بیەوێ شتێک بە یەکێك لە دەستەکانی هەڵگرێ، ئەوا بێ گومان دەستی ڕاستی بە کاردەهێنێ، ئەمەش ئەوە دەگەیەنی کە بڕبڕەی پشت بە بەردەوامی تووشی داهاتنەوە و لاربوونەوە دەبێت بۆ لای ڕاست، بۆ ڕاگرتنی هاوسەنگیش دەمارەکانی لەش ناچاری گرژبوونەوە دەبن بە مەبەستی بە ڕەنگاریکردنی ئەم داهاتنەوەیە، ئەمەش مانای وایە کە کڕکڕاگەکانی بڕبڕەی پشت، بە تایبەت کڕکڕاگەکانی ناوچەی لۆکەیی لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی تر تووشی پاڵەپەستۆی لە ناکاو و بەهێز دەبن، لە ئەنجامی هەڵگرتنی پێداویستییەکاندا، لێرەوە ئەگەری تووش بوون بە خلیسکانی کڕکڕاگەیی دەردەکەوێ، کە لەمەو بەر باسمان کرد، لەسەر ئەم بنچینەیەش دانیشتنی کڵۆت(التورك) ئەم ئەگەرە کەم دەکاتەوە.

دەبینین لەباری کڵۆت (التورك)، بڕبڕەکانی پشت بەلای ڕاستدا لاربووەتەوە، ئەمەش بۆ ئەوەیە تاکو بواری ڕاهێنان بۆ کڕکڕاگە لۆکەییەکان بڕەخسێت لەسەر پاڵنان بۆ لای ڕاست، تاکو بە هێزو نەرم بن و بتوانن خۆڕاگربن لە سەر ناکاوییەکان و دوورخستنەوەی تارمایی خلیسکانی کڕکڕاگەیی، لە لایەکی تریشەوە، دانیشتنی کڵۆت قۆڵۆنی دابەزیو، کە لەبەردەم ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشییە قۆلۆنییەکاندایە، ناچار دەکات کە لیهاتویی بۆ بگەڕێتەوە، هەروەها

جگەر، کە بە کۆگای لەش دادەنرێ، لە کاتی ئەم دانیشتنە دەکەوێتە بەر شێلانێکی ناوخۆیی خۆویست و کاریگەری و چالاکی زیاتر دەبێت.

جێگەی گرنگی پێدانیشە، کە فەرموودەکانی پێغەمبەری خوا ﷺ ، بڕی دەرهێنانی پێی چەپیان لە دانیشتنی کلۆتدا دیاری نەکردووە، بەڵکو تەنها باسی دەرکردنی پێی چەپ لە ژێر پێی ڕاستەوە کراوە، لەسەر ئەو بناغەیەش، دەرکردنی پەنجەکانی پێی چەپ لە ژێر پێی ڕاستەوە ، بە جۆرێك، کە پاژنەی پێی چەپ بکەوێتە ئەو شوێنەی کە هەردوو ڕان دەگەن بە یەك، واتە ڕاستەوخۆ لە ژێر گون و پرۆستات ، ئەوا ئەم بارە دەبێتە شێلانێکی ناوەخۆ بۆ پرۆستات و کۆ ئەندامی زاوزێ، کە دەبێتە هۆی چالاك بوون و زیاد بوونی لێهاتوویی.

سودەکانی سەلام دانەوە لە نوێژدا:

گەردەن (مل)، بە هەڵقەی پێکەوە گرێدانی سەر لەگەڵ لەش دادەنرێ، لە ڕووی پێکهاتنەوەش ئاڵۆز و هەستیارە، لەبەر ئەوە پشت بە وەسفی پزیشکەکان بۆ ئەم بەشەی جەستە دەبەستین، بەڵام بە شێوەیەکی گشتی گەردەن لە حەوت بڕەی گەردەنی پێکهاتووە، کەسەری لەسەر جێگیربووە، بە ناو ئەم بڕانەشدا دڕکە پەتك تێدەپەڕێت، کە دەمارە هەستییەکان و جووڵەییەکانی لێ جیا دەبنەوە بۆ ئەندامەکانی لەش، هەروەها لە بەشی گەردەن دا، جووت ئاڵۆ (اللوزتین) و قوڕگ و ڕژێنی دەرەقی (الغدة الدرقیة) و، زمانی بزماری و بەشێك لە هەردوو بۆڕی هەرسکردن و هەناسەدان هەیە، جگە لە چەندین دەمار و موولوولەی خوێن، هەروەکو لە وێنەی – ١٩ – دا دەر دەکەوێ.

وێنەی – ١٩ –

دەبینین ڕێژەیەك، کە کەم نییە لە نوێژخوێنان، بە شێوەیەکی خۆڕەس (لە خۆوە) و بە شێوەی جووڵەیەکی ناتەواو، بەسەریان بۆلای ڕاست و چەپ کۆتایی بە نوێژەکانیان دێنن، بە بێ گویدانە مەرجەکانی نوێژ.

لـە پێغەمبـەری خـواوە ﷺ هـاتووە، کـە کـاتێ بـۆلای ڕاسـت سەلامی دەدایەوە سپیاتی ڕوومەتی ڕاستی دەردەکـەوت، کـاتێکیش بۆلای چەپ سەلامی دەدایەوە سپیاتی ڕوومەتی چەپی دەردەکەوت، ئەمەش مانای ئەوەیە کە سەلام دانەوەی دروست دەبێت کردارێکـی خۆویسـت و کاریگـەر بێـت، بـە جۆرێـك کـە مـل تیایـدا بابـدرێ و بسـووڕێنرێتەوە، بۆئەوپـەڕی لای ڕاسـت، لەگـەڵ پاراسـتنی ڕاسـت بـوونی مـل و سـەر، هـەروەها بـۆلای چـەپیش بـە هـەمان شـێوە، ئەنجامی ئەم بادان و سووڕاندنەوەی دوولای جیاوازەش، پێنج جـار لـە ڕۆژێکـدا بـۆ نوێـژە فـەرزەکان ودەیـان جـار لـە سـوننەتەکاندا دەمارەکانی گەردەن گـرژ و خـاو دەبنـەوە و بەمـەش بـەهێز دەبـن، کرکراگەکانی برِەکانی ملیش ڕاهێنان دەکـەن لەسـەر سـووڕانی سـەر بۆ هەردوولا ، ئەمە جگە لە زیادبوونی سووڕی خوێن و ئەو چالاکی و نەرمییـەی لـە ئەنـدام و ڕژێنـەرەکانی بەشـی ملـدا ڕوو دەدەن، لـە لایەکی تریشەوە، گەردەن پشکێکی باشی بەردەکـەوێت لـە جووڵـە، لە کـاتی ڕکـووع و ڕاسـت بوونـەوە لێـی و سـەجدەو هەسـتانەوە لـە سەجدە.

نوێژە سوننەتەکانی دوای نوێژی فەرز:

دەبینین زۆربەی نوێژخوێنان لە مزگەوتدا، هەڵدەستن بە گۆڕینی شوێنەکانیان بۆ ئەنجامدانی نوێژە سوننەتەکان، لە دوای ئەنجامدانی نوێژە فەرزە بەکۆمەڵ، چونکە زۆر فەرموودە لە پێغەمبەرەوە ﷺ هاتووە، کە تیایدا جەخت لەسەر گۆڕینی شوین دەکاتەوە بۆ ئەنجامدانی نوێژە سوننەتەکان، لەوانەش: قال" (ﷺ) لَا يُصَلِّي الْإِمَامُ فِي مُقَامِهِ الَّذِي صَلَّي فِيهِ الْمَكْتُوبَةَ، حَتَّي يَتَنَحَّي عَنْهُ" [14]، [15]. واتە ئیمام با لەو شوێنە نوێژ نەکات، کە نوێژە فەرزەکەی تێدا کردووە، تاکو لەوێ لا دەچێت، بەمانای لە هەمان شوێنی نوێژی فەرز با نوێژی سوننەت نەکات بەڵکو شوێنەکەی بگۆڕێت، وقال: (ﷺ) "أيَعْجِزُ أَحَدُكُمْ إِذا صَلَّي أَنْ يَتَقَدَّمَ أَوْ يَتَأَخَّرَ عَنْ يَمِينِهِ أَوْ عَنْ شِمَالِهِ"[16] . بەگوێرەی تەفسیری ئەم فەرموودە پیرۆزانە، هەر جێگایەك کە نوێژخوێن تیایدا چووبێتە سەجدەوە، ئەوا ئەو شوێن و جێگایە لە ڕۆژی دواییدا شایەتی بۆ دەدات، هەروەها هەر شوین و جێگایەك، کردەوەی چاکی نوێژخوێنی لێوە بەرز بووبێتەوە بۆ ئاسمان، ئەوا ئەو شوێنەش شایەتی بۆ دەدات،

---

[14] _سنن ابن ماجة: ج٤٥٨/١، باب ما جاء في صلاة النافلة، حديث رقم ١٤٢٧

[15] _سنن أبن ماجة: ج٤٥٩/١، باب ما جاء في صلاة النافلة، حديث رقم ١٤٢٨

[16] _سنن أبي داود: ج٢٤٦/٢، باب في الرجل يتطوع في مكانه الذي صلى في المكتوبة، حديث رقم ١٠٠٦، تحقيق شعيب الأرنووطي.

كەواتــە كاتێـك نوێـژخوێن لــە دوای نوێـژە فەرزەكـە شـوێنەكەی دەگۆڕێت، ئەوا ئەو شـوێنانەی كـە شـایەتی بـۆ دەدەن زۆرتـردەبن، هەندێك لە ڕاڤەكارانی فەرموودەكان، زیاتر ڕوونیـان كردوەتـەوە كـە حیكمـەتی تـریش لـەو جـێ گۆڕینـە هەیـەو خـوای گـەورەش باشـتر دەزانێ، لێرەدا باسی لایەكی ئەو حیكمەتانە دەكەین وئەوانی تـریش ڕۆژگار بۆ نەوەكانی داهاتووی دەردەخات، ئەگەر خوا حەزكات.

زانسـتی بـۆن كـە لـە لەشـی مرۆڤـەو، ئـەو خەرمانەیـەی لـەدەوری لەشــیدایە، تــا ئێســتاش لەســەرەتای پێشــكەوتندان و، هــەوڵی جۆراوجـۆر هەیـە لەلایـەن هەنـدێ لـە زانـاو لێكۆڵەرەوانـەوە، بـۆ دروستكردنی ئامێرێك كە لەڕیگـەی تـەنی هەستیارەوە، ئـەو بۆنـەی لەشی نەخۆش بگوازیتەوە بـۆ ئـەم ئـامێرەی كـە بـە كۆمپیوتـەرەوە بەستراوەو، بەشێوەیەك بتوانێت بۆنی هەر نەخۆشییەك بناسێتەوە، چونكە لەشی مرۆڤ لە هەرنەخۆشیەكدا بۆنێكی تایبەتی هەیـە، بۆیـە دەتوانری بەهۆی ئەم ئامێرەوە دەستنیشانی نەخۆشـیەكان بكرێـت، بێگومــان لەشــی هــەر مرۆڤێكــی تەندروســت، بــۆنێكی تایبــەت و خەرمانەیەكی تایبەت بەخۆی هەیە، هەروەكو مۆری پەنجەی تایبەت و مۆری ڕەشێنی چـاوی تایبـەتی هەیـە و، هـەرگیز لەشـی دوو مـرۆڤ بۆن و خەرمانەیان وەك نیـە، بەڵگـەی ئـەوەش بـەكارهێنانی سـەگی پۆلیسـیە بـۆ دۆزینـەوەی تاوانكـاران، ئـەویش تـەنها بـە بـۆنكردنی

هەرشتێك بێت کە تاوانکار بەکاری هێنابێت، ئەوا ئیتر ئەو سەگە دوای شوێنەواری ئەو بۆنەو ئەو خەرمانەیە دەکەوێت، کە تاوانبار بۆ کوێ بچێت لەدوای خۆیەوە بە جێی دێلێت، تاکو دەگاتە ئەو شوێنەی کە تاوانبار تیایدا جێگیر بووە، ئەمەش بەڵگەی ئەوەیە کە گورزەی هەستی بۆنکردن لای سەگە پۆلیسیەکان ، فراوانترو بەهێزترە وەك لای مرۆڤ کە وەکو هەستەکانی تری سنووردارن.

شایانی باسە خوای خاوەن دەسەڵات، مرۆڤی لە جوانترین و تەواترین شێوەدا خوڵقاندووە، بۆیەش هەموو هەستەکانی لەڕووی تواناوە سنووردار کردوە تاکو چێژ لە ژیانی وەرگرێت، ئەوەتا گوێی لەو شەپۆلە دەنگیانەی کەلە نێوان (٢٠) هێرتز تاکو (٢٠) کیلۆهێرتزە دەبێت، واتە گوێی دەرەوەو گوێی ناوەڕاست و ناوەوە، بە هەموو وردەکاریەکانیانەوە، بە وپەڕی ڕیك و پێکی وردکاریەوە بنیات نراون تاکو تەنها پێشوازی لە گورزەی شەپۆلە دەنگیەکان بکات و ناتوانێت پێشوازی لە شەپۆلە سەروو دەنگیەکان بکات و ببیسێت، کە هەندێك گیانلەبەری تر وەك شەمشەمەکوێرە و، ئەسپ و هی تر دەیبیسن، هەروەها هەستی بینین، کە سنووردارەو ناتوانێت ، فریشتە و جنۆکە و، ئەو تەنە زۆر وردانە ببینێت کە بە پێوەری وەك: مایکرۆمەتر و نانۆمەترو پیکۆمەتر، دەپێورێن.

هەر بۆ وتوێژ دەڵێین: ئەگەر هەموو هەستەکانی مرۆڤ کراوەو فراوان بوونایە، بە جۆرێك کە گوێ لە هەموو گورزە شەپۆلە دەنگیەکان و سەروو دەنگیەکان و ژێرەوەی دەنگیەکان بوایەو، هەروەها فریشتە و، جنۆکەی باش و خراپیشی بدیتبایە و، میکرۆب و ڤایرۆسەکانی چاو لێکردبایە و، هەموو جۆرە بۆنەکانی بۆنکردبایە و، هەستی بە خەرمانەکان بکردایە، ئەوا ژیانی ئەو مرۆڤە دەبووە دۆزەخێك کە لە توانایدا نەبێت. بۆیە یەکێك لە چاکەکانی خوای گەورە بەسەر مرۆڤەوە، ئەوەیە کە هەموو هەستەکانی سنووردار کردوە، تاکو بتوانێت لەم دنیایەدا بە شێوەیەکی سروشتی بژێیت. لێرەدا دەسەڵاتی خوای گەورە دەردەکەوێت کە هەموو شتێکی بە ئەندازەگیری دروست کردووە.

دەگرێینەوە بۆ لایەکی تری ئەو حیکمەتانەی لە گۆڕینی جێگای نوێژە سوننەتەکاندایە لە دوای جێبەجێکردنی نوێژی فەرزەوە، کاتێك نوێژخوێن نوێژە فەرزەکەی بە کۆمەڵ تەواو دەکات، لەو شوێنەدا بۆن و خەرمانەی خۆی بەجێ دێڵێ، هەروەها هەموو نوێژخوێنان، جا کاتێك دەگوازێتەوە بۆ جێگایەکی تر، ئەوا لە کەش و هەوایەکی پڕ لە بۆن و خەرمانەی براکەی تریدا، نوێژە سوننەتەکەی دەخوێنێ، بەمەش ئەو خەرمانەو بۆنانە تێکەڵ بەیەك دەبن و لە دڵی ئەونوێژخوێنانەی کە شوینی نوێژە سوننەتەکانیان

دەگۆڕن، خۆشەویستی و بەزەیی ڕۆحی و ئولفەت و هاوسەنگی دادەنێن. ﴿فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَوٰةَ فَاذْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا اطْمَأْنَنتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَوٰةَ ۚ إِنَّ الصَّلَوٰةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾﴾ النساء: ١٠٣

کۆتا وتە:

لە کۆتاییدا، هەر ئەوەندە دەتوانم کە جەخت بکەمەوە لەسەر، حەتمییەتی دەست گرتن بە نیوەی یەکەمی نویژەوە، کە ئەویش بریتیە لە بەندایەتی و ملکەچی ڕووت، لە پێناو خوای کاربەجێدا ، مەرجیشە کە جووت بێت لەگەڵ ملکەچی و تێفکرین و دڵئارامی بەدرێژایی کاتی ئەو نوێژە، هەروەها دەستگرتن بە نیوەی دووەمی نوێژەوە کە تایبەتە بە مرۆڤەوە، کە ئەویش پێکهاتووە لە سوودە ئاوەزی و ڕۆحی و فسیۆلۆژی و تەندروستی و کۆمەڵایەتیەکانی نوێژ، لەگەڵ سووربوونی زۆر لەسەر، سەرقاڵ نەبوونی بیروهۆش بە لایەنی بەجێهێنان و سودە فیزیایی و تەندروستیەکانەوە بۆ لەش، چونکە ئەوە لایەنی یەکەم و گرنگی نوێژ لاواز دەکات و لە پێکهاتەی ڕاستەقینەی خۆی خاڵی دەکاتەوە، ئەمەش نوێژ دەکاتە کۆمەڵە

جووڵەیەکی بێ گیانی کەڕولاڵ، چونکە مەبەست لە نوێژ پەرستنە ، ماقوڵیش نیە کە نوێژخوێن، هەموو جووڵەکانی نوێژ وەکو پێویست بزانـــی و بناســـێ و، لایـــەنی ملکەچـــی و خوشـــوع و تێفکـــرین و ڕازونیازەکەشی پشت گوێ بخـات، لەبـەر ئـەوە پێویسـتە بـە پلـەی یەکەم گرنگی بـەو لایەنانـە بـدرێت، ئـەوە سـەرەڕای جێبـەجێکردنی هـــەموو جووڵـــەکانیش بـــە شـــێوەیەکی دروســـت، ئـــەویش بـــۆ مسۆگەرکردنی بەدەست هێنانی هەموو خێـر و سـوودە جەسـتەیی و ڕۆحی وکۆمەڵایەتیـەکان و، مـل کـەچ بـوون بـۆ فەرمانـەکانی خـوای گـەورە لـە نوێـژداو، هەسـت کـردن بـە دڵنییـایی و حەسـانەوە و ئاسایش.

سەرچاوەکان:

١-MEDICAL PHYSICS AND BIOMEDICAL ENGINEERING, B H B rown, RH Smallwood, DC Barber, PV Lawford and DR Hose, Institute of Physics publishing Bristol and Philadelphia, 1999 IOP PUBLISHING Ltd.

٢ -Medical physics, By Cameron & James G-Skofronick, John Wiley Sons, 1978 .

٣- تشريح و علم وظائف العين، تأليف الدكتور سمير محمد القصب. دار الحكمة للطباعة و النشر، ١٩٩٢.

٤- الوجيز في السنة و الكتاب العزيز، تأليف عبدالعظيم بن بدوي، دار إبن حزم ١٩٩٥.

٥- فلسفة الصلاة، دراسة لدور الصلاة في حياة الفرد و الأمة، تأليف علي محمد كوراني، دار الأنوار للمطبوعات ١٩٧٩.

٦- صفة صلاة النبي ، تأليف محمد ناصرالدين الألباني، الطبعة الحادية عشرة. مكتبة النهضة العربية ١٩٨٣.

٧- روح الدين الإسلامي تأليف عفيف عبدالفتاح طبارة، دار العلم للملايين، الطبعة السابعة عشرة ١٩٧٨.

٨- اليوغا تطيل عمرك. تأليف شري يوجنبدا، ترجمة محمد روحي البعلبكي، دار العلم للملايين ١٩٨٨.

٩- اليوغا لتجديد الشباب، إعداد قسم التأليف و الترجمة في دار الرشيد ١٩٩٨.

١٠- الصلاة والرياضة والبدن، تأليف عدنان الطرشة، المكتب الإسلامي، ١٩٩٢.

١١- الصلاة وأسرارها النفسية بالمفاهيم السلوكية المعاصرة، تأليف د. محمد يوسف خليل، قطاع الشؤون الثقافية، الكويت، ٢٠٠٢.

١٢- سنن النسائي بشرح السيوطي و حاشية السندي، أبوعبدالرحمن أحمد بن شعيب النسائي، تحقيق: مكتب تحقيق التراث، دار المعرفة، بيروت، ط٥ ١٤٢٠ هـ.

١٣- سنن أبي داود: أبو داود سليمان بن الأشعث السجستاني (ت ٢٧٥ هـ) تحقيق: شعيب الأرنؤوط ومحمد كامل قره بللي، دار الرسالة العالمية، ط١، ١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م.

١٤- مسند الإمام الشافعي، الشافعي أبوعبدالله محمد بن أدريس المطلبي القرشي المكي، (ت ٢٠٤ هـ)، رتبه علي الأبواب الفقهية: محمد بن عابد

السندي، عرف للكتاب وترجم للمؤلف: محمد زاهر بن الحسن الكوثري، دار الكتب العلمية، بيروت – لبنان ١٣٧٠ هـ – ١٩٥١ م .

١٥ – مسند الإمام أحمد بن حنبل، أحمد بن حنبل أبو عبدالله الشيباني، مؤسسة قرطبة، بلا تاريخ طبع.

١٦ – المعجم الكبير، سليمان بن أحمد أبو القاسم الطبراني (ت ٣٦٠ هـ)، تحقيق: حمدي عبدالمجيد السلفي، مكتبة إبن تيمية، القاهرة ط٢ ١٤١٥ هـ – ١٩٩٤ م .

١٧ – سنن الترمذي ، محمد بن عيسي بن سورة الترمذي (ت ٢٧٩ هـ) تحقيق و تعليق: أحمد محمد شاكر و آخرون، شركة مكتبة ومطبة مصطفي، الباب الحلبي، مصر ط٢، ١٣٩٥ هـ - ١٩٧٥ م .

١٨ – السند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل الي رسول الله ﷺ ، مسلم بن الحجاج أبوالحسن الشويري النيسابوري (ت ٢٦١ هـ)، تحقيق: محمد فؤاد عبدالباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، بلا تاريخ طبع.

١٩ – الجامع الصحيح، محمد بن إسماعيل بن المغيرة البخاري أبوعبدالله (ت ٢٥٦ هـ) دار الشعب – القاهرة، ط١ ١٤٠٧ هـ – ١٩٨٧ / .

٢٠ – سنن ابن ماجة: أبن ماجة أبوعبدالله محمد بن يزيد القزويني (ت ٢٧٣ هـ) تحقيق: محمد فؤاد عبدالباقي، دار إحياء الكتب العربية، فيصل عيسي الباب الحلبي، بلا تاريخ طبع.

... پێغەمبەری خوا صلی الله علیه و سلم

فەرموویەتی:

أول ما تفقدون من دینکم

الأمانة ، و آخره الصلاة

کەوابوو، ئێمە ئێستا دەستمان

بە دوا ئەڵقەی ئیسلامەوە گرتووە،

ئەگەر ئەویش وا بێت، نازانم چۆن ڕوومان بێت

بڵێین ئێمە شوێن کەوتووی

پێغەمبەری خواین صلی الله علیه و سلم،

لە ڕاستیدا من وا تێدەگەم هەر لەبەر ئەوەشە،

کە ئەمڕۆ زۆربەمان لە دەرەوەی مزگەوت

پێمانەوە دیار نییە

کە نوێژخوێنین، چونکە نوێژەکەمان نەیتوانیوە

کاریگەریی لەسەرمان بە جێ بێڵێ.

کتێبخانەی
حاجی قادری کۆیی
بۆ چاپ و بڵاو کردنەوە